



DOJO LOURDAIS

JUDO - JU JITSU - TAÏSO - YOGA

Club affilié à la FFJDA sous le n° CL 65 1600

LE DOJO LOURDAIS COMMUNIQUE

Le Dojo Lourdais se prépare pour la reprise de ses activités au dojo du complexe sportif de la Coustète, boulevard du Lapacca, en respectant les mesures sanitaires en vigueur édictées par les instances fédérales.

Le judo : véritable sport éducatif qui peut être pratiqué aussi bien par les jeunes enfants dès 4 ans (nés en 2016) que par les adultes.
Reprise des cours le vendredi 4 septembre à 17 h 30.

Le taïso : méthode moderne construite à partir d'exercices traditionnels afin de préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique.
Reprise des cours le mardi 8 septembre à 19h45.

Le yoga : activité présente au club depuis plus de trente ans avec des cours adaptés pour débutants ou confirmés.

Cours tous les lundis de début septembre à fin juillet de l'année suivante.

16 h 45 : débutants, 17 h 45 : intermédiaires / approfondissement, 19 h 00 approfondissement, 20 h 00 débutants / intermédiaires

Reprise des cours le lundi 7 septembre à 16 h 45

**Toutes les disciplines proposées sont encadrées par des professeurs diplômés d'état.
Avant toute adhésion, chaque discipline propose 2 séances d'initiation gratuite.
Club conventionné ANCV et Coupon sport**

Inscriptions et réinscriptions :

Permanence au club le mardi 1 septembre de 17h30 à 19h00.

A compter du vendredi 4 septembre :

Tous les mardis et vendredis de 17h30 à 19h00

Tous les mercredis de 14h00 à 16h00

Inscriptions possibles durant toute la saison sportive.



Salle de Judo et siège social : Complexe sportif de la Coustète, boulevard du Lapacca, 65100 Lourdes.

Présidente : ARTIGAS Stéphanie, tél : 06-81-07-38-96, Mail : stephartigas@hotmail.fr

Correspondant : DUPONT Jacques, tél : 05-62-94-64-22 / 07-89-22-68-00, Mail : dojolourdais@gmail.com