



DOJO LOURDAIS

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

Correspondant : J.DUPONT, Rés. Labastide Bt. 3 65100 Lourdes Tél : 05-62-94-64-22
mail : jacques.dupont0825@orange.fr

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.

Le judo : véritable sport éducatif qui peut être pratiqué aussi bien par les jeunes enfants (dès 5 ans) que par les adultes.

Reprise des cours le mardi 6 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 6 septembre à 20 h 00.

Le yoga : activité présente au club depuis une trentaine d'années avec des cours adaptés pour débutants ou confirmés.

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

16 h 30 : débutants, 17 h 45 : intermédiaires / approfondissement, 19 h 00 approfondissement, 20 h 00 débutants / intermédiaires

Reprise des cours le lundi 5 septembre à 16 h 30

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

Renseignements et inscriptions :

Pour le judo et le taïso : contact M. DUPONT au 05-62-94-64-22 ou 07-89-22-68-00

Une permanence pour les inscriptions et les réinscriptions se tiendra au dojo de la Coustète le mardi 30 août et le vendredi 2 septembre de 17 h 30 à 18 h 30.

Les inscriptions sont possibles tout au long de la saison aux jours et horaires suivants :

- * les mardis de 17 h 30 à 19 h 30
- * les mercredis de 14 h 00 à 15 h 30
- * les vendredis de 17 h 30 à 19 h 30

Pour le yoga : contact Mme PERIGAUD au 05-62-93-54-78

Pour votre information, le club sera présent à la fête du sport qui se déroulera sur les espaces extérieurs du centre aquatique, le samedi 10 septembre 2016 de 10 h 00 à 17 h 00.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer, le meilleur accueil vous sera réservé.

Le comité directeur du Dojo Lourdais.

