

SOCIÉTÉ LAMALOUSIENNE DE TIR UN ÉTÉ BIEN REMPLI !



Pas de fermeture cet été pour la SLT. L'entre deux saisons sportives a permis d'accueillir tous les mercredis, par vagues de huit à dix, les enfants des communes environnantes, dans le cadre des activités « Sport Vacances Eté ». Ceux-ci ont pu bénéficier d'une séance d'initiation au tir sportif, souvent sous l'œil attentif des parents qui les accompagnaient. Les enfants ont pu ainsi avoir une approche de cette discipline sportive souvent mal connue (première médaille aux J.O. de Londres) qui demande et développe des qualités de calme, patience, persévérance et un respect absolu de la sécurité et du respect des autres.

C'EST REPARTI POUR UNE NOUVELLE SAISON

L'heure est maintenant à la reprise des activités puisque nous voilà désormais dans la saison sportive 2012-2013.

c'est la rentrée de l'Ecole De Tir. Ouverte plus particulièrement aux enfants de 8 à 14 ans, elle est accessible également aux plus âgés qui veulent découvrir ou se perfectionner en tir sportif.

PLUS D'INFO ?

N'hésitez pas à consulter notre site Internet, www.sltir.com
Société Lamalousienne de Tir : 04 67 95 13 12



YOGA REPRISE LE 18 SEPTEMBRE

Les cours reprendront le mardi 18 septembre au centre « Un temps pour soi », situé 18 avenue Foch. Originaire de l'Inde depuis environ 5000 ans, le yoga aide par sa pratique à améliorer la santé du corps et de l'esprit.

Lors d'un cours de yoga, on pratique les asanas ou postures, la respiration en conscience (pranayama) et la relaxation.

Les postures associées à la respiration améliorent la souplesse et tonifient le corps et les organes internes. La respiration contrôlée et la relaxation agissent sur le stress et le contrôle des émotions.

Le yoga est accessible à tous et à tout âge.

Il n'y a pas de compétition, l'important étant de réaliser les postures en conscience, à son rythme et selon sa morphologie.

Suite à une heure et demie d'étirements, de respiration consciente et d'une relaxation finale, la séance de yoga vous allège de votre stress de la journée et petit à petit au fil des semaines vous procure un bien être évident et vous aide à vivre l'instant présent.

HORAIRES

Deux cours le mardi à 15h30 et à 18h

Trois cours le jeudi : à 10h le matin, à 17h et à 19h15

Cours d'une heure et demi.

Un cours au centre thermal pour débutant un lundi sur deux à 17h30

CONTACTS

Association Yukthi, Hélène Luzet,
Hervé Rosant | Inscription et renseignement au 04 67 95 83 07 - 06 79 42 52 11

ET AUSSI...

Également au centre « un temps pour soi » : massages ayurvédiques, réflexologie, qi gong, sophrologie, hypnose...