

NOUVEAU : COURS DE YOGA POUR LES ENFANTS DE 9 A 15 ANS

Nouveau à Vilette d'Anthon, à partir de **septembre 2021**, le Judo Club Vilette proposera des cours de yoga pour les enfants et les adolescents de 9 à 15 ans, les **mercredis** de **17h à 18h à la Revole**.

La pratique du yoga permet de libérer les tensions physiques et mentales, respecte la croissance de l'enfant, développe la concentration et les capacités de mémorisation, améliore la confiance en soi, permet de connaître son corps et toutes ses possibilités tout cela sans compétition, sans jugement dans le respect de chacun.

Afin que les enfants puissent profiter de ces bienfaits le **Judo Club Vilette** propose dès la rentrée une séance d'une heure hebdomadaire en limitant le nombre de participants pour une meilleure écoute et progression.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le Judo Club de Vilette :

<https://club.sportsregions.fr/judoclubdevilette> ou par mail : judoclubdevilette@gmail.com

