

BARDOS INFO

Mercredi
14
Septembre 2022
n°1116

JOURNÉE CITOYENNE AU LAVOIR D'ETCHEBEHEITY

Citoyens sensibles à la sauvegarde du Petit Patrimoine Local, nous vous invitons le **Dimanche 2 octobre**, à partager un moment autour du projet de réhabilitation, par la commune, du **Lavoir d'ETCHEBEHEITY**, situé quartier La Sarrade, chemin de Bailea.



Rendez-vous à 10h à la mairie de Bardos pour la présentation du projet (pourquoi, dans quel cadre, comment...).

Nous nous rendrons ensuite sur site afin de vous montrer d'où on part et discuter ensemble des prochaines étapes en vue de sa réhabilitation. Le « Bélier », élément constitutif de cet ensemble « Patrimonial » ainsi que son fonctionnement vous seront présenter également. La matinée se terminera par le verre de l'amitié. Inscriptions auprès de la mairie au ☎ 05.59.56.80.59.

La Ludo-Médiathèque propose
Ludomediatekak proposatzen du



Mercredi 14 septembre
Irailaren 14a Asteazkena
14:30

Maison Eihartza - BARDOS
Eihartza - BARDOZE

LUDO-MEDIATHEQUE

Elle sera ouverte dimanche matin 18 septembre de 9h30 à 12h30.

La Ludo-Médiathèque propose
Ludomediatekak proposatzen du



Vendredi 23 septembre
Irailaren 23a Ortziralez

Maison Eihartza - BARDOS
Eihartza - BARDOZE

NOS PEINES

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de **Renée CHEVERRY** survenu à l'âge de 94 ans. Ses obsèques auront lieu ce mercredi 14 septembre à l'église de Bidache. A ses filles Jeannine CHEVERRY, Françoise LASSERRE, Lucie, Christine et Marie-Laure, et à toute sa famille, Bardos info présente ses sincères condoléances.

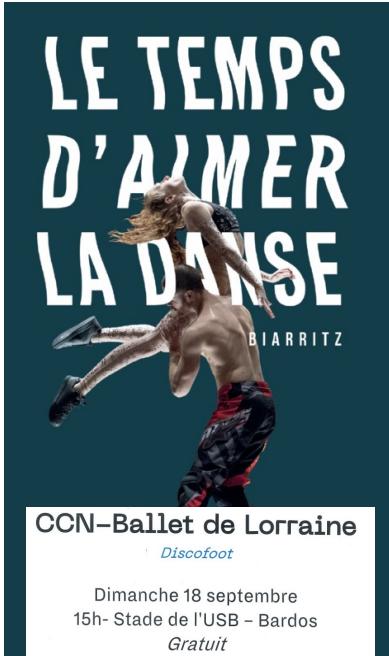
LAGUNEKIN INSCRIPTIONS

Le premier cours des élèves de plus de 12 ans a lieu le samedi 17 septembre de 9h15 à 10h15 au château Salha. Nous présenterons le programme de cette année et les différentes animations auxquelles Lagunekin participera. Viens essayer la danse basque. Débutants acceptés. Pour plus d'informations, contacter Maider au ☎ 06.07.91.62.47

12 urtetik gehiago ikasleentzako lehen kurtsoa irailaren 17an, larunbata, 9:15etik 10:15etara izanen da Château Salha-n. Urteko egitaraua eta Lagunekin-ek parte hartuko dituen jarduera desberdinak aurkeztuko ditugu. Etorri euskal dantza probatzen. Hasiberriak onartuta. informazio gehiagorako Kontaktua 06.07.91.62.47

CHIENS ERRANTS

On nous signale des chiens errants sur la commune. Nous rappelons à tous les propriétaires de chiens qu'il est interdit de les laisser errer sous peine d'amende et qu'ils sont priés de les garder chez eux. Un arrêté municipal stipule que tout chien en état de divagation, trouvé sur la voie publique, peut être saisi et conduit, sans délai, en fourrière ou en un lieu assimilé. Dans les cas où le propriétaire de l'animal est identifié, il est avisé de cette mise en pension. L'animal lui est restitué après paiement des frais de pension. Au-delà de 8 jours, l'animal est considéré comme abandonné.



PHARMACIE DE GARDE

18 septembre 2022

Pharmacie DUMERQ
Rue Alsace Lorraine - Peyrehorade
☎ 05.58.73.03.53

BOULANGERIE OGI ARTE

Fermeture jusqu'au 16 septembre inclus.
Réouverture le **samedi 17 septembre à 7h**.

UNE JOURNÉE DE BIEN-ÊTRE MAMIE & CO !

Samedi 24 septembre

A 10H : ATELIER LESSIVE (Apportez un contenant type bocal en verre avec couvercle).
A 11H30 : ATELIER EPICES APERO MALIN (Produits naturels et bio).
A 14H00 : ATELIER DETENTE (Apportez une coupelle en céramique).
Des produits malins, écologiques, économiques et non toxiques !
ESPACE COWORKING 213 Route des Ecoles 64520 BARDOS.
Aurélie ☎ 06.87.62.91.82.

REMERCIEMENTS COLLECTE DE DONS

M. Pierre SOLER, président de l'association humanitaire VHB, remercie tous ceux qui ont contribué à la collecte de dons au profit des Déplacés ukrainiens :

- la Mairie, par la mise à disposition d'un local d'accueil ;
- les contributeurs, pour leur générosité, et tout particulièrement : l'Association UHALDEAN de Bardos, Alma et Gaston FAVRE, Arlette POUZIN, Nicole, André, Véronique, Jean et Pierrette LEMBEYE, Michaella du restaurant chez Odile et Sylvie MOREL de Guiche. Tous ceux qui n'ont pas pu participer à cet acte humanitaire, pourront encore le faire en abondant la cagnotte Leetchi : <http://www.leetchi.com/c/ukraine-dons-bardos-bayonne>
- La livraison des dons se fera à Mykolaiev - départ le 16 septembre.

ASSOCIATION IHESALDI

L'association reprend ses activités : remise en forme et marche.

Pour la remise en forme : rendez-vous les **lundis et vendredis de 19h à 20h30** à la salle Erdizka (porte de droite). Possibilité de venir découvrir notre activité lors d'une première séance gratuite.

Pour la marche : renseignements auprès de l'association. Contact : Laetitia au ☎ 06.32.80.11.18 / Jean-Jacques au ☎ 06.23.20.52.99

LA BIERE EGUZKI

La bière ambrée EGUZKI vient d'être sacrée Meilleure Bière au Monde dans la catégorie Vienne Lager lors du célèbre concours international des World Beer Awards.

Cette bière est brassée à Bardos à la Brasserie du Pays Basque. Vous pouvez y passer pour visiter la brasserie et bien entendu déguster ses bières artisanales.



NOUVEAU SUR BARDOS

Mal-être, ennui, perte de motivation, mauvaise ambiance, démotivation... si ces mots vous parlent c'est que cette sensation fait partie de votre quotidien.

Chez **ITERVITA**, le but est de vous accompagner à comprendre pourquoi vous en êtes arrivés à ce stade et à ouvrir un nouvel horizon par le biais du **Bilan Compétences**. Venez me rencontrer, sur rendez-vous. Le premier rendez-vous est gratuit !

[ESPACE COWORKING BARDOS](#) 213 Route des Ecoles.

Johanique DEFREL ☎ 06.78.05.74.28.

STRETCHING - POSTURE - RELAXATION

Annick Pasquier - Coach en bien-être

... être bien dans sa vie... être bien dans son corps... être bien dans sa tête
Le stretching permet d'améliorer votre condition physique, de renforcer votre mental et de mieux gérer vos émotions.

Les cours de stretching s'articulent autour de 3 grandes thématiques : **le physique, le mental, le relationnel**.

Pratiquer des exercices pour ensuite les utiliser « par réflexe » dans sa vie quotidienne. La respiration, les étirements, le renforcement musculaire, la relaxation, l'équilibre.

Apprendre à libérer les tensions ancrées dans son corps pour repousser ses limites. Douleurs cervicales, blocages des lombaires, contractures musculaires, raideurs articulaires.

Conserver une «juste posture» pour améliorer son équilibre physique. Orientation globale du corps, centrage du bassin, alignement de la colonne, équilibre des épaules, placement de la tête.

Développer son impact physique pour renforcer sa présence, son allure et son attitude. S'enraciner, utiliser des points d'ancrage pour prendre toute sa place physiquement dans l'espace.

Ces cours sont adaptés et personnalisables selon vos besoins, vos attentes et vos disponibilités. Chaque cours a un thème différent et est accompagné de musique.

Cours pour adultes et adolescents informations pratiques :

A Bardos (salle Erdizka) le jeudi de 11h à 12h pour les adultes.

À Guiche (salle en face de la Mairie) le lundi de 19h à 20h pour les adultes et les adolescents et le mercredi de 19h à 20h pour les adultes et les adolescents.

Prix des cours (cours d'essai gratuit) :

Adhésion à l'association, à l'année : 10€

Abonnement annuel, pour 1 cours : 100€

Abonnement annuel, pour 2 cours : 160€

Renseignements : Annick PASQUIER ☎ 06.03.81.13.80.

Site : www.resonances.asso.fr

USB

Le mot du Président

La compétition 2022/2023 débute dès cette semaine. Espérons que le feuilleton sera aussi captivant que l'an passé où toutes les équipes s'étaient qualifiées pour les phases finales. Après une fin de saison tardive, quelques licenciés ont eu du mal à retrouver le chemin de l'entraînement et toutes nos équipes ne sont pas au même stade de préparation mais.... Les obstacles sont là, il faudra les surmonter dès dimanche. Le bus de 57 places acheté par le club, commence son service.

Les cadets et les juniors se déplacent à Larressore. Le challenge Max Britto sera composé de l'entente ARCANGUES - LARRESSORE, CAMBO - USTARITZ et HASPARREN. Seule l'équipe classée première pourra disputer le championnat régional niveau 1 à partir de Novembre.

Les seniors se déplacent à BISCARROSSE. Poule de 10 avec NORD LANDES - URRUGNE - AS BAYONNE - COTES LANDAISES - HASPARREN - MUGRON - CAMBO et LARRESSORE. Les six premiers sont qualifiés et les deux derniers descendant. L'enjeu est de taille en ce début de saison : assimiler le changement d'entraîneurs et prendre confiance pour viser mieux en fin de saison.

Les féminines vont s'associer à l'A.S.BAYONNE pour pouvoir progresser techniquement au contact de joueuses plus aguerries.

Cette semaine est spéciale pour toutes les écoles de rugby: possibilité de venir découvrir ce jeu avant de s'engager pour une licence. Pour l'instant les inscriptions sont en hausse de 15%.

Bonne saison à tous : joueurs, dirigeants, entraîneurs, bénévoles et au public qui ne manquera pas de venir nombreux pour les encourager !

U16 Match amical : USSM 44 – 19 USB

Après une bonne tenue face aux voisins Hasparnars, nos 22 cadets se sont fait prendre par une équipe joueuse qui a fait briller ses 3/4. S'ils se sont montrés solidaires et ont défendu chèrement leur peau, le niveau de jeu et le coaching adverse (22 remplaçants !) d'une équipe bien classée en R1 la saison dernière ont permis aux locaux de prendre nettement le dessus. Le groupe est en train de naître et il cherche encore ses marques. Le staff, étoffé par la venue d'Alex LACOSTE, est confiant et fier de l'implication des joueurs, et bien décidé à mettre les bouchées doubles pour leur permettre de retrouver le chemin de la victoire. L'esprit d'équipe est là, il faut continuer de travailler et la victoire sera au bout du chemin. Nul en doute. Allez les gars !

U19 Match amical : USSM 22 – 32 USB

Comportement irréprochable des U19 ce samedi au stade Goni de St-Martin-de-Seignanx face à une très belle équipe locale forte de son classement en R1 la saison dernière. Après 2 mois de préparation estivale, c'était l'heure d'un 1er bilan pour les bardoztars : très satisfaisant. Sur le comportement d'abord, la veille, dans les vestiaires, lors de l'échauffement, une attitude de grands frères des plus âgés envers les 1ères années ont été la première source de satisfaction pour le staff. Sur le terrain, le groupe ultra soudé a été exemplaire : quasi respect des consignes et un engagement total de tous. Bonne cohésion entre le jeu d'avants et 3/4, proche de la perfection en touche et peu de mauvais choix, des 3/4 tranchants, sans un petit manque de précision sur quelques passes le score aurait pu être plus lourd. Joué en 3 tiers-temps de 30 minutes, la chaleur, le coaching adverse et les grosses blessures en 2^{ème} période de Arno SABATHIE, Noé DARROTCHE et Benoit BAREILLE ont rendu plus compliquée le 3^{ème} tiers-temps mais les joueurs ont tenu bon grâce à un gros mental et de la gestion au pied. Bravo, il fallait le faire, le collectif a parlé ! Félicitations les gars ! Nul doute que ce groupe a du potentiel mais il reste encore beaucoup à travailler pour atteindre la dynamique que les coachs attendent depuis début juillet.

Ouverture de la compétition officielle pour les 2 équipes avec la 1^{ère} rencontre de la phase de brassage Max Brito samedi prochain 17 septembre à LARRESSORE. (ID)

BARDOS EN SCENE

SAISON 2022/2023

CIRQUE enfant

Jeudi 17h/18h pour les 4/6ans

Jeudi 18h/19h à partir de 7 ans

Cours Salle ERDIZKA

Tarif : 120 €/an + 15 € d'adhésion

Reprise le jeudi 22 septembre

COUNTRY adulte

Jeudi 20h30/21h30

Cours Salle ERDIZKA

Tarif : 120 €/an + 15 € d'adhésion

Reprise le jeudi 22 septembre

DANSE adulte

Mardi 20h30/21h30

Cours Salle ERDIZKA

Tarif : 100 €/an + 15 € d'adhésion

Reprise le mardi 20 septembre

PILATES adulte

Lundi 19h/20h, salle place de la mairie

Mardi 19h/20h, salle ERDIZKA

Jeudi 19h30/20h30, salle ERDIZKA

Tarif : 190 €/an + 15 € d'adhésion

Reprise semaine du 19 septembre

Cours à volonté

YOGA adulte

Lundi 10h/11h15

Mardi 17h45/19h

Cours salle ERDIZKA

Tarif : 220 €/an + 15 € d'adhésion

Reprise semaine du 19 septembre

Cours à volonté

Contact : bardosenscene@gmail.com

Marie ☎ 06.71.64.26.04 et Johanna ☎ 06.08.92.27.45

UHALDEAN

**Finale Championnat Union Basque
main nue place libre**

Benjamins B Uhaldean Champions !

1ère finale et 1er titre pour nos joueurs **Eneko DARRICAU & Iban GAILLARDET** (Lucas POUQUET & Benjamin MOUGICA remplaçants).

Partie très équilibrée, émaillée de plusieurs égalisations. Ce n'est que dans la dernière dizaine que se fera la différence, nos joueurs plus entreprenants et commettant moins de fautes que nos adversaires de Saint Palais s'imposent 30 à 27. Belle récompense pour Iban GAILLARDET (handicapé par le mal aux mains mais qui aura serré les dents jusqu'au dernier point) bien secondé par Eneko DARRICAU auteur d'une partie sérieuse retrouvant la confiance au fil des points et se montrant intraitable en défense. Bravo à nos joueurs !! Ce titre vient saluer le travail de tout le staff de la main nue Francis DIRIBARNE, Benoit DALLIES, Beñat SALLABERRY, Joël OYHENART, Jean-Claude MAILHARRANCIN, Jean-Paul ANICET, Ramuntxo BALADE, Magalie DACHARY.

Un grand merci au public nombreux qui avait fait le déplacement, Maïder et tous les autres et merci aux parents qui ont fait bien souvent office de coaches et un grand merci pour cette petite réception improvisée à la fin de la partie, elle reflète l'état d'esprit, de convivialité, de camaraderie et de solidarité qui règne au sein de notre club ! Ce qui n'est pas pour déplaire au président ! Maintenant place à de nouvelles aventures en trinquet !



COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Une nouvelle session de communication bienveillante - selon l'approche d'Adele Faber et Elaine Mazlish - démarera mercredi 5 octobre, à 19h, à Bardos. Vous vous sentez parfois démunis devant certains comportements de vos enfants; vous voudriez réagir autrement qu'en criant, en menaçant ou en punissant mais dans ces situations qui vous mettent particulièrement hors de vous, il vous est difficile d'agir autrement ? Dans cet atelier, nous apprenons, à travers des mises en situation et des jeux de rôle, à sortir des rapports de force parfois à l'œuvre dans la relation adultes/enfants, et à résoudre les conflits dans une atmosphère de calme.

Programme : accueillir les émotions de l'enfant, telles que la colère, la frustration, la tristesse ; susciter la coopération de l'enfant en évitant le recours à la punition, encourager sa prise d'autonomie et faire grandir son estime de soi, l'aider à sortir d'un rôle et à ne plus se sentir le paresseux, le peureux, le timide, la brute...

Durée : 7 rencontres hebdomadaires d'une durée de 2h30 chacune (Première rencontre gratuite et sans engagement).

Pour qui ? Les parents, grands-parents ; les professionnels de l'enfance ; ... et toute personne désireuse de développer ses compétences en communication et de créer des relations plus harmonieuses avec son entourage. La première rencontre aura lieu mercredi 5 octobre, à 19h, à Bardos.

Informations et inscriptions : Valérie DEBAYLE ☎ 06.62.92.37.06
valerie.debayle0412@orange.fr

EN BREF

A vendre

Cause décès poêle à granules « EDILKAMIN » avec ustensiles de raccordements acheté en 2018. Très peu servi pendant 4 hivers.

Prix : 1800€. ☎ 06.71.17.60.92.

Recherche

- 2 hectares de prairie avec abri pour brebis. ☎ 06.47.52.95.38.
- Autoportée d'occasion en bon état. Laissez message au ☎ 06.60.02.99.58
- Femme de ménage 2h à 4h par semaine. 10€ / heure. ☎ 06.83.24.48.93



ATELIER « LES AILES DU SON »

Se découvrir en jouant avec sa voix, son corps...

Il est possible de profiter de ses sensations de Mal-être, stress, peurs, angoisses... Avec l'expression de sons vibratoires, de musique et d'improvisations ainsi que de mouvements du corps. Je vous propose de retrouver le sourire et le bien-être, dans une quête du meilleur de soi. La contagion de Bonne Santé est possible. 2 ateliers Découverte gratuits à Bardos :

- mercredis 21 septembre et/ou 5 octobre à 10h,
- jeudis 22 septembre et/ou 6 octobre à 19h.

Renseignements et inscriptions : Christine LAFFORT au ☎ 06.22.47.52.38

C'EST LA RENTREE POUR LES ATELIERS POP ENGLISH CREATIONS D'ANGLAIS OU D'ESPAGNOL POUR LES ENFANTS DE 4 à 11 ANS !

ATELIERS SUR BIDACHE LE MARDI à la salle du conseil de la mairie :

- 16H45 / 17H15 : MS/GS/CP/CE1
- 17H30 / 18H00 : CE2 / CM

ATELIERS SUR BARDOS LE VENDREDI à la salle du cinéma :

- 16H45 / 17H15 : MS/GS/CP
- 17H30 / 18h00 : CE / CM

28 ateliers d'1/2 h sur l'année, à compter du mardi 27 septembre 2022.

Tarif : 153 euros soit 5,46 euros la séance, payable en 3 fois.

Pour tout autre renseignement / inscription, contactez
Audrey LAMOULIATTE, Déléguée et Animatrice POP ENGLISH CREATIONS
06.84.15.27.98 / audreylamouliatte@gmail.com

Foyer de Bardos



www.foyerdebardos.com

foyerdebardos@gmail.com

ADHESION : 20 € POUR LA SAISON 2022-2023

GUITARE -

BASSE

Enfants, adolescents et adultes

Lundi : de 15h à 20h

Mardi : de 15h à 20h

Vendredi : de 15h à 20h

55 € / mois

Christophe Marsalet 06 43 27 92 4

PIANO -

ACCORDEON

Enfants, adolescents et adultes

Jeudi : de 16h à 19h

Tarif enfant : 50 € / mois

Tarif adulte : à demander

Patricia Arhancet 06 82 04 28 35

SOPHROLOGIE

Enfants de 5 à 11 ans

Samedi matin

15 € / séance

110 € / trimestre

300 € / an

Lise Mangelle 06 15 12 27 24

DANCES DE

Salon

Hommes et femmes tous niveaux

Mardi (D) : de 20h30 à 22h

Mercredi (C) : de 20h20 à 22h

150 € / an

Maryse Trouche 06 01 80 64 44

QI GONG

GYMNASTIQUE ISSUE DE LA MÉDECINE CHINOISE

Adolescents et adultes tous niveaux

Samedi : de 9h30 à 11h

150 € / an

Maryse Trouche 06 01 80 64 44

HIP-HOP

Enfants dès 8 ans et adolescents

Vendredi : de 17h30 à 19h30

150 € / an

Baptise Gayon 06 71 63 96 50

LAGUNEKIN

DANSE BASQUE POUR FILLES ET GARÇONS

Enfants de 6 à 12 ans :

Mardi : de 17h à 18h30

Samedi : de 10h30 à 11h30

Ados + de 12 ans :

Samedi : de 9h15 à 10h15

60 € / an

Maider Etcheverria 06 07 91 62 47

MUTXIKOAK

Adolescents et adultes

Lundi : de 20h45 à 22h

20 € / an

Maya Marcel 06 59 01 23 46

DANSE AFRICAINE

Adolescents et adultes

Vendredi : de 19h à 20h30

120 € / an

Loetitia Espel 06 34 45 53 97

ELLE ARRIVE ENFIN !!!



DÉBUTE SA TOURNÉE

06 17 74 75 24

Vous pourrez la retrouver à partir du **5 septembre** :

- ✚ **Le lundi à Came** à partir de **16h** devant la **salle des fêtes**
- ✚ **Le mardi à Hastingues** à partir de **16h** devant la **porte de la bastide**
- ✚ **Le jeudi à Guiche** à partir de **16h** devant la **salle des fêtes**
- ✚ **Le vendredi à Bardos** à partir de **16h** sur le **parking du Vival**

Vous y trouverez des produits locaux, des produits bios et une gamme de sans gluten

Café	Charcuterie
Thé	Gâteaux
Tisanes	Vrac
Légumes	Et plein d'autres choses...

Virginie Laurent
lacaravaneenbalade@yahoo.com
Facebook et Instagram : La caravane en balade

BETHI AINTZINA

Cours de gym

Bethi Aintzina propose des cours collectifs de gym douce, mixtes, pour adolescents et adultes, assurés par Justine AGBATAN (diplômée BP JEPS). Objectifs : améliorer vos capacités physiques (renforcement musculaire et souplesse), votre endurance et travailler l'équilibre et la coordination. Travail en musique, varié avec haltères, élastiques, bâtons... Venez essayer ! Cours les mercredis de 19H à 20H et les vendredis de 9H à 10H. Début des cours le 7 septembre à la salle Erdizka (face au stade). Prévoir un tapis de sol et une bouteille d'eau. Cotisation annuelle : 90€ (règlement en 3 fois). Séance d'essai gratuite. Inscriptions sur place. Pour tous renseignements : Jeanne ☎ 06.85.48.96.91. Mail : bethi.aintzina64@orange.fr

Cirque sur glace

Le Grand Cirque sur Glace organise une séance Spéciale Ainés le jeudi 10 novembre à 14h30 à Biarritz - Iraty. Ce spectacle sur piste de sciure et piste de glace dure 2h et est au prix exceptionnel de 16€ la place (au lieu de 30€ à 50€). Le déplacement se fera par covoiturage.

Si vous êtes intéressés, prière de vous inscrire au plus vite afin d'effectuer la réservation à Michelle ☎ 06.30.44.02.45 ou à Jeanne ☎ 06.85.48.96.91.

OFFRE D'EMPLOI

Le Syndicat mixte BIL TA GARBI (Syndicat de traitement des déchets ménagers et assimilés du bassin Ouest des Pyrénées Atlantiques) recrute 3 ambassadeurs(drices) du tri pour les Pôles Côte Basque Adour (Bayonne) ; ERROBI et Pays de Bidache ; Sud Pays Basque. Postes à temps complet : 35h - 5 jours/semaine.

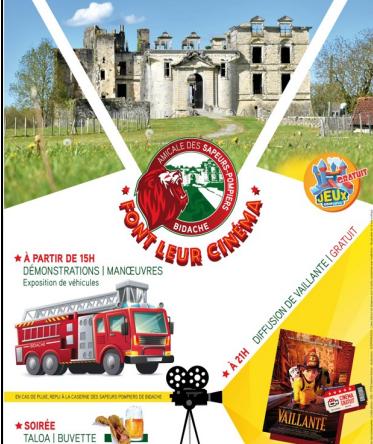
Secteur ERROBI - Bidache : CDD de 6 mois avec possibilité de titularisation à la suite. Poste basé à Itxassou 3 jours par semaine et à Briscous 2 jours par semaine. Secteur Côte Basque Adour : CDD de 6 mois avec possibilité de titularisation à la suite. Poste basé à Bayonne. Secteur Sud Pays basque : CDD de 10 mois. Poste basé à Urrugne.

Les candidatures (CV + lettre de motivation avec secteur choisi) sont à adresser jusqu'au 27 septembre 2022 inclus à Syndicat Bil Ta Garbi - Madame la Présidente - 7 rue Joseph Latxague - BP 28555 - 64185 BAYONNE CEDEX ou par mail à recrutement@biltagarbi.fr. Les entretiens se dérouleront le jeudi 6 octobre après-midi. Prise de poste le mercredi 2 novembre 2022.

Détail de l'offre disponible à la mairie ou sur le site bardos.fr

Samedi 24 septembre 2022

ESPLANADE DU CHÂTEAU DE BIDACHE | À PARTIR DE 15H



SAMEDI 24 SEPTEMBRE
Iraillaren 24a, larunbata

TOURNOI de PÉTANQUE Txapelketa



TOURNOI DE PETANQUE PETANKA TXAPELKETA

Xarnegu ikastolak PETANKA TXAPELKETA bat antolatzen du irailaren 24an !! Egitaraua afitxan, izen emaitaek 06.59.39.67.62 zenbakira edo xarneguikastola@gmail.com helbidera. Jateko eta edateko tokian eta mutxikoak eguerditan !

Xarnegu ikastola organise un TOURNOI de PETANQUE le samedi 24 septembre. Programme sur l'affiche, inscriptions au ☎ 06.59.39.67.62 ou par mail xarneguikastola@gmail.com. Restauration et buvette sur place et mutxiko à midi !

Pensez, en complément du **Bardos Info**, à consulter la page Facebook de la commune «**Commune de Bardos**» (consultable sans avoir de compte) et le site internet <http://www.bardos.fr>

STUDIO MOON PILATES... ET YOGA !

Il n'est jamais trop tard pour venir tester un cours ou reprendre votre pratique. Voici les cours réguliers à Bardos :

- **Pilates** enrichi (méthode Franklin, automassages...) en **tout petits groupes** sur **tapis** et **springboards** : lundi 9h15 et 19h30, mardi 10h et 18h10, mercredi 20h, jeudi 18h40 et 20h, vendredi 9h15,
- **Pilates Studio**, un cours plus personnalisé à 3 ou 4 sur **reformers**, **cadillac** et **chair**, idéal pour les personnes ayant des pathologies ou souhaitant être davantage poussées dans leur pratiques - pour l'instant le mardi à 16h50, autres créneaux à la demande (vendredi matin peut-être),
- **Yoga Nidra et mouvement restauratif** pour une détente et un repos profond, une meilleure connaissance de soi et de ses émotions : mardi 19h30
- Cours en **solo ou duo** à caler selon votre emploi du temps.

Des **ateliers thématiques** combinant méthodes Franklin et Pilates sont proposés, en général le dimanche. Pour chaque thème, vous apprendrez à ressentir dans votre corps le mouvement des os, des muscles, des fascias... Comprendre mais aussi ressentir l'anatomie et enrichir votre schéma corporel pour une plus grande aisance dans le quotidien ou vos activités physiques. Venez explorer votre corps avec curiosité !

"Une meilleure information conduit à une meilleure organisation". - E. Franklin

- **Le 25/09 à 10h : "Une colonne vertébrale libérée"** - **Le 09/10 à 10h : "Des genoux sains et forts"**.

Infos et réservations : contacter Aurélie au ☎ 06.01.44.45.30 ou sur aurelie@moonpilates.fr

Les cours de groupe (Pilates ou Yoga), RDV individuels (Pilates, Yoga Nidra, massage du ventre) et ateliers peuvent également être réservés directement en ligne :

<https://resamoonpilates.as.me/groupe>

<https://resamoonpilates.as.me/indiv>

<https://resamoonpilates.as.me/ateliers>

Voir le planning ici ou en ligne www.moonpilates.fr

MOON Pilates

Mouvement nourricier pour vivre en phase avec son corps

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
8h sur RDV 9h15 Pilates Springboards 10h30 / 18h sur RDV	8h Duo 10h Pilates Springboards 11h45 Duo 13h / 17h sur RDV 17h Pilates Studio 18h10 Pilates Springboards 19h30 Yoga Nidra	8h Duo 9h / 13h30 sur RDV 20h Pilates Springboards	8h / 18h sur RDV	7h / 9h sur RDV 9h15 Pilates Springboards 18h40 Pilates Springboards 20h Pilates Springboards	7h / 9h sur RDV Ateliers

Infos & réservations : www.moonpilates.fr - 06.01.44.45.30 - aurelie@moonpilates.fr