

Stage de Kung-fu et méditation le 29/03

Un stage de Kung-fu et méditation, organisé par le club beautiranais, aura lieu le samedi 29/03 de 10 h à 17 h, au dojo municipal. La partie Kung Fu sera assurée par Eric Serre, et la méditation par Henri Cavernes.

Déroulement prévu :

- Arrivée à 9 h 50, début du stage à 10 h au dojo
- 10 h : échauffement progressif
- 10 h 15 : positions de base, coups de pieds, coups de poings, blocages
- 10 h 35 : TAO LU (formes) – Tao du style Huxing Quan (La Boxe du Tigre)
- 11 h 05 : Temps de retour au calme, discussions et explications autour de la pratique méditative associée aux arts martiaux
- 11 h 30 : Méditation guidée (enfants & adultes)
- 12 h 30 : Repas (Foyer communal)
- 13 h 30 : Pratique des armes (éventail)
- 14 h 30 : Méditation guidée (adultes uniquement)
- 15 h 30 : Techniques à deux / Self Défense
- 16 h 15 : Méditation guidée (adultes uniquement)
- 17 h : Clôture du stage

A noter

- Réservation obligatoire. Nombre de places limité.
- Stage gratuit pour les élèves de l'école. Pour les autres, forfait de 5 € par personne.
- Accessible aux enfants UNIQUEMENT le matin. Toute la journée pour les adultes.
- Tenue : de Kung-fu complète pour les élèves. Jogging/leggings et tee-shirts pour les autres. Amener serviette ou tapis de yoga.

Contact: Eric Serre 06.80.92.64.12 ;

Nouveau service sur IntraMuros : signaler un dysfonctionnement

Les services mis à disposition des habitants avec l'application IntraMuros (à télécharger sur les téléphones portables) s'élargissent.

Désormais, il est possible de signaler un défaut d'éclairage ou tout autre dysfonctionnement repéré dans la commune. Les utilisateurs peuvent, directement, depuis leur téléphone portable, transmettre ces signalements et une photo de l'endroit s'ils le souhaitent.

Ces signalements sont transmis à la mairie pour qu'ils soient étudiés.

Permanences de la mutuelle communale le 27 mars

Les permanences de la mutuelle ont lieu à la mairie, le dernier jeudi chaque mois, de 14 h à 17 h.

Il est nécessaire de prendre au préalable rendez-vous depuis le site : www.just.fr ou 0 809 546 000

Permanences de la mutuelle communale le 24 avril

Les permanences de la mutuelle ont lieu à la mairie, le dernier jeudi chaque mois, de 14 h à 17 h.

Il est nécessaire de prendre au préalable rendez-vous depuis le site : www.just.fr ou 0 809 546 000

Soirée pour les jeunes de 10 à 17 ans en avril

L'accueil des 10-13 ans et le Point Jeunes organisent des soirées pour les jeunes, âgés de 10 à 17 ans

En savoir plus... :
<https://www.mairie-beautiran.fr/.../accueil-des-10-13-ans>

Atelier de gym douce pour les seniors

Tous les mardis, hors vacances scolaires, de 10 h à 12 h, un cours de gymnastique adapté à l'avancée en âge est proposé au

studio de danse.

L'objectif pour chacun est de travailler l'équilibre et la motricité, de renforcer la musculature et de pratiquer des étirements doux et ciblés. « Entre les exercices, on rit et on papote beaucoup et on organise souvent des moments festifs... mais n'est-ce pas ce que tout le monde recherche : entretenir son corps dans la bonne humeur, continuer à être dans le lien social pour préserver son autonomie le plus longtemps possible ? »

Pour tout renseignement : Christine Cocuelle 06.75.01.40.81
apsoindulien@gmail.com

Urbanisme : la nouvelle version du PLU est disponible

La modification simplifiée étant achevée, la nouvelle version du PLU (Plan local d'urbanisme) s'applique désormais.

Voir la nouvelle version : <https://www.mairie-beautiran.fr/vivre/urbanisme/le-plu>

Élection du Conseil Municipal des Jeunes le 16 mai :

inscriptions ouvertes

Les jeunes Beautiranaïes résidant à Beautiran et âgés de 10 à 13 ans dans l'année civile sont appelés à voter le 16 mai, de 16 h 30 à 18 h, pour élire leurs représentants au Conseil Municipal des Jeunes.

En savoir plus :
<https://www.mairie-beautiran.fr/vivre/jeunesse/le-conseil-municipal-des-jeunes>

Lutte contre la prolifération du frelon asiatique

C'est le moment d'installer des pièges pour lutter contre la prolifération des frelons asiatiques.

En savoir plus : <https://adsa33.over-blog.com/>

Lutte contre la prolifération du moustique tigre

Des gestes simples permettent de lutter contre la prévention du moustique tigre.

En savoir plus : <https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/moustique-tigre-4>