



YOGA

Postures de Vie

animatrice

Anne-Marie BONHOMME
06 95 81 08 91

public

Adultes

lieu d'activité

MJC Centre ville - Salle 5

Lundi : 10h00 - 11h30
14h30 - 16h00

Mercredi : 12h00 - 13h30
18h30 - 20h00

Jeudi : 10h00 - 11h30

Piscine de Lurian - Salle de motricité

Mardi : 18h30 - 20h00

cotisations

+ adhésion; - 18 ans 12 € / +18 ans 15 €

Certificat médical

1 cours : 180 € / AN

2 cours : 265 € / AN

Yoga maternité : 30 € / Mois (2 cours hebdo)

votre section

La pratique du yoga est dénuée de toutes compétitions ou d'objectifs à atteindre.

Le mouvement, la respiration,
l'observation de soi procurent
vitalité, harmonie du corps et de l'esprit