

A partir de 14 ans.

YOGA



DESCRIPTION DE L'ACTIVITE

Abordable par tous, quel que soit l'âge. Vous apprendrez à vous détendre, à respirer et à apprivoiser vos difficultés grâce à des postures de yoga, des respirations.

Le yoga permet de se sentir bien dans son corps, de se ressourcer et, par l'apaisement du mental, d'appréhender les problèmes quotidiens avec plus de recul.

Matériel à prévoir : un plaid et une tenue souple.

Le yoga se pratique pieds nus.

Le professeur vous conseillera à la rentrée sur l'achat d'un tapis.

PROFESSEURS ET HORAIRES

Patricia KALACHE

Lundi : 9h00-10h30, 10h30-12h00
Mardi : 17h30-19h00, 19h00-20h30, 20h30-22h00
Vendredi : 9h00-10h30, 10h30-12h00, 13h45-15h15, 15h15-16h45,
19h00-20h30 (*), 20h30-22h00 (*)

Laure DUFRESNE

Lundi : 20h00-21h30 (*)
Mercredi : 20h00-21h30 (*)

D'autres créneaux horaires sont envisagés, n'hésitez pas à nous contacter au 01 30 88 89 04 pour les connaître.

LIEUX

MJC/Centre Social, Salle de Danse

(*) Salle de danse de la Clairière, 56 avenue de la Clairière, Rambouillet

CONDITIONS D'INSCRIPTION

CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE A L'INSCRIPTION

- Cotisation : 158.40 € à 288 € selon quotient familial (prévoir avis d'imposition 2016 sur les revenus 2015).
- Adhésion obligatoire : individuelle obligatoire de 13 € ou «famille» 34 € (valable 1 an du 01/09/17 au 31/08/18).
- Réduction : 15% dès la deuxième inscription dans le même foyer fiscal sur l'activité la moins chère.