

À partir de 14 ans

YOGA



Laure DUFRESNE

Yoga

Lundi 18h30-20h00***
Mercredi 18h30-20h00**
20h00-21h30**

Un vrai moment pour soi : bouger, se ressourcer, apaiser son mental grâce à des postures, des respirations.

Nouveau

Yoga matinal

Mardi 08h45-09h45*
(séance d'1h)

Un réveil du corps en douceur, pour démarrer sa journée dans l'énergie juste, l'esprit calme.

Nouveau

Yoga doux

Mardi 09h45-10h45*
(séance d'1h)

Yoga pour toute personne dont la pratique nécessite des adaptations. Une activité douce qui convient aux séniors.

Yoga dynamique

Lundi 20h00-21h30***
Mardi 12h45-13h45*
(séance d'1h)

Yoga à rythme plus soutenu. Enchaînements toniques, postures exigeantes dans un esprit d'écoute et de respect de soi.

Nouveau

Matériel à prévoir : un plaid, un tapis et une tenue souple. Le yoga se pratique pieds nus.

Les ateliers sont animés par **Laure DUFRESNE.**

Tarifs 2022-2023 :

Adhésion association :

14€ (individuelle) ou 37€ (famille)

Cotisation atelier : 291€ (cours à 1H)
332€ (cours à 1H30), (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition)

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères

Lieux : * : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet, salle de danse

**** :** Salle de danse de la Clairière, 56 avenue de la Clairière, Rambouillet.

***** :** l'Usine éphémère, 1 rue de Clairefontaine, Rambouillet

Plus d'informations :

01 30 88 89 04
www.usineachapeaux.fr
ateliers@usineachapeaux.fr

Rentrée des ateliers

Lundi 19 septembre 2022

MJC/Centre Social l'Usine à Chapeaux
32 rue Gambetta, 78 120 Rambouillet

