

# YOGA & RELAXATION

A partir de 14 ans



## Patricia KALACHE

**Yoga** : lundi : 9h-10h30, 10h30-12h  
mardi :  
17h30-19h, 19h-20h30, 20h30-22h00  
vendredi : 9h-10h30, 10h30-12h, 13h45-15h15,  
15h15-16h45, 19h-20h30\*, 20h30-22h\*

**Relaxation** : lundi 13h45-15h15

Pour tout âge.  
Détente grâce à des postures et respirations.  
Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

Bienfaits physiques, émotionnels, fonctionnels et intellectuels.  
Retrouvez la sérénité et le bien-être.

## Laure DUFRESNE

**Yoga** : lundi : 19h-20h30\*  
mercredi : 18h30-20h\*, 20h-21h30\*

**Yoga Dynamique** : lundi 20h30-22h\*  
**Yoga Doux** : jeudi 14h-15h30

Pour tout âge.  
Détente grâce à des postures et respirations.  
Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

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

Yoga pour les seniors ou toute personne dont la pratique nécessite des adaptations.

**Matériel à prévoir** : un plaid et une tenue souple. Le yoga et la relaxation se pratiquent pieds nus.

## Tarifs 2020-2021 :

**Adhésion association** : 14€ (individuelle) ou 37€ (famille).

**Cotisation atelier** : 293€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoyez votre dernier avis d'imposition).

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

Les ateliers sont animés par  
**Patricia KALACHE et Laure DUFRESNE.**

**Lieux** : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet, Salle de Danse;  
\* : Salle de Danse de la Clairière, 56 avenue de la Clairière, Rambouillet.

**Plus d'informations** : 01 30 88 89 04  
[www.usineachapeaux.fr](http://www.usineachapeaux.fr)  
[ateliers@usineachapeaux.fr](mailto:ateliers@usineachapeaux.fr)



**Rentrée des ateliers**  
**Lundi 14 septembre 2020**



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

# YOGA & RELAXATION

A partir de 14 ans



## Patricia KALACHE

**Yoga** : lundi : 9h-10h30, 10h30-12h  
mardi : 17h30-19h, 19h-20h30, 20h30-22h00  
vendredi : 9h-10h30, 10h30-12h, 13h45-15h15, 15h15-16h45, 19h-20h30\*, 20h30-22h\*

**Relaxation** : lundi 13h45-15h15

Pour tout âge.  
Détente grâce à des postures et respirations.  
Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

Bienfaits physiques, émotionnels, fonctionnels et intellectuels.  
Retrouvez la sérénité et le bien-être.

## Laure DUFRESNE

**Yoga** : lundi : 19h-20h30\*  
mercredi : 18h30-20h\*, 20h-21h30\*

**Yoga Dynamique** : lundi 20h30-22h\*  
**Yoga Doux** : jeudi 14h-15h30

Pour tout âge.  
Détente grâce à des postures et respirations.  
Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

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

Yoga pour les seniors ou toute personne dont la pratique nécessite des adaptations.

**Matériel à prévoir** : un plaid et une tenue souple. Le yoga et la relaxation se pratiquent pieds nus.

### Tarifs 2020-2021 :

**Adhésion association** : 14€ (individuelle) ou 37€ (famille).

**Cotisation atelier** : 293€ (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.

Les ateliers sont animés par **Patricia KALACHE et Laure DUFRESNE.**

**Lieux** : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet, Salle de Danse;  
\* : Salle de Danse de la Clairière, 56 avenue de la Clairière, Rambouillet.

**Plus d'informations** : 01 30 88 89 04  
www.usineachapeaux.fr  
ateliers@usineachapeaux.fr



Rentrée des ateliers  
Lundi 14 septembre 2020



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

# YOGA & RELAXATION

A partir de 14 ans



## Patricia KALACHE

**Yoga** : lundi : 9h-10h30, 10h30-12h  
mardi : 17h30-19h, 19h-20h30, 20h30-22h00  
vendredi : 9h-10h30, 10h30-12h, 13h45-15h15, 15h15-16h45, 19h-20h30\*, 20h30-22h\*

**Relaxation** : lundi 13h45-15h15

Pour tout âge.  
Détente grâce à des postures et respirations.  
Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

Bienfaits physiques, émotionnels, fonctionnels et intellectuels.  
Retrouvez la sérénité et le bien-être.

## Laure DUFRESNE

**Yoga** : lundi : 19h-20h30\*  
mercredi : 18h30-20h\*, 20h-21h30\*

**Yoga Dynamique** : lundi 20h30-22h\*  
**Yoga Doux** : jeudi 14h-15h30

Pour tout âge.  
Détente grâce à des postures et respirations.  
Ressourcez-vous et apaisez votre mental.

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

Yoga pour les seniors ou toute personne dont la pratique nécessite des adaptations.

**Matériel à prévoir** : un plaid et une tenue souple. Le yoga et la relaxation se pratiquent pieds nus.

### Tarifs 2020-2021 :

**Adhésion association** : 14€ (individuelle) ou 37€ (famille).

**Cotisation atelier** : 293€ (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.

Les ateliers sont animés par **Patricia KALACHE et Laure DUFRESNE.**

**Lieux** : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet, Salle de Danse;  
\* : Salle de Danse de la Clairière, 56 avenue de la Clairière, Rambouillet.

**Plus d'informations** : 01 30 88 89 04  
www.usineachapeaux.fr  
ateliers@usineachapeaux.fr



Rentrée des ateliers  
Lundi 14 septembre 2020



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