

PLANNING COURS ADULTES

(Sauf vacances scolaires et jours fériés)

Durée d'un cours : 1 h 15 min

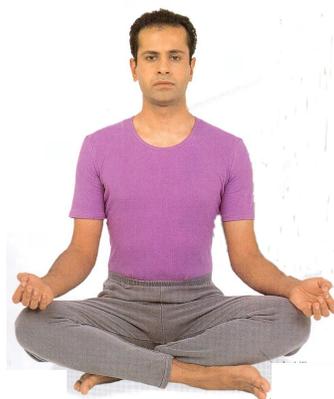
Lundi	9h15– 10h30	Espace Jean Jaurès	Nathalie
Lundi	18h30 -19h45	Espace Jacques Demy	Maryvonne
Lundi	20h00 – 21h15	Espace Jacques Demy	Anne-Claire
Mardi	10h45-12h00	Espace Jean Jaurès	Agnès
Mardi	12h15-13h30	Espace Jean Jaurès	Agnès
Mardi	19h00 - 20h15	Espace Jacques Demy	Anne-Claire
Mardi	20h30 – 21h45	Espace Jacques Demy	Anne-Claire
Mercredi	20h30 – 21h45	Espace Jacques Demy	Nathalie
Jeudi	9h00 – 10h15	Espace Jean Jaurès	Françoise
Jeudi	10h30 – 11h45	Espace Jean Jaurès	Françoise

Le YOGA vise à réaliser l'harmonie entre le physique et le mental. Il apporte relaxation profonde, concentration, clarté d'esprit et calme le mental.

Alliés à la force et à la souplesse physique, c'est ainsi un excellent remède contre l'anxiété, le stress.....

Le YOGA met en œuvre des techniques de Postures associées à la Respiration contrôlée.

Vous pouvez aborder le yoga, quelque- soit votre âge et votre condition physique.



SAISON 2018-2019

Reprise des cours

Espace Jean Jaurès
=> le lundi 10 septembre

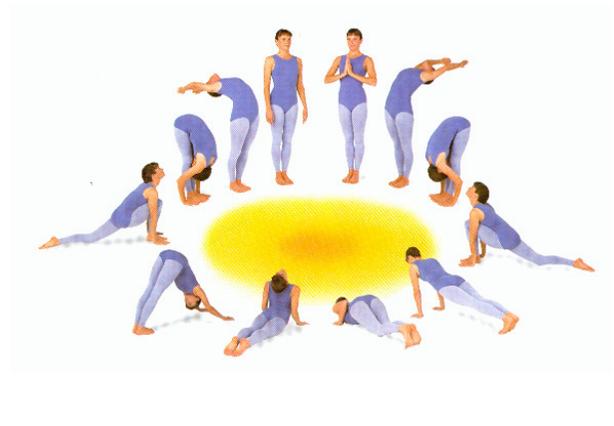
Espace Jacques Demy
=> le 1er octobre

<http://www.oms-chapelle-sur-erdre.org>

ensuite cliquer sur Associations et Capell'yoga

INSCRIPTIONS

A la vitrine des associations
Espace CAPELLIA
le samedi 8 septembre 2018
de 9h à 17h



A la séance découverte
Espace Jean Jaurès
le dimanche 9 septembre 2018
de 10h à 11h30

Ensuite inscriptions toujours possibles en début de cours dans la limite des places disponibles

TARIFS Adultes

Chapelain : 167 € (dont adhésion 15,50 €)
Non Chapelain : 177 € (dont adhésion 25,50 €)
(+ 151,50 € Cotisation/Tarif des cours)

Possibilité de **règlement en 3 fois**
(1 chèque de 15,50 € ou 25,50 €
+ 3 chèques de 50,50 €)

Fournir un **certificat médical** ou une décharge.

Réduction de **50%** sur les cours pour les
demandeurs d'emploi et étudiants



Renseignements complémentaires :
(sauf samedis, dimanches et vacances scolaires)

Marc CHARBONNEL
02 40 29 85 25
marccharbonnel@neuf.fr

Didier CHAUVET
06 30 60 44 99
dt.chauvet@sfr.fr

Frédéric SUEUR
06 04 19 91 01
gfsueur@free.fr

Gilles HOUSTY
07 86 76 15 28
gilleshousty@orange.fr

TARIFS Enfants/Ados

91,50 €
(Adhésion 15,50 € + Cotisation 76 €)
Possibilité de règlement en 2 ou 4 fois

Fournir un **certificat médical** ou une décharge.

Les cours sont dispensés 1 samedi après-midi par
mois, entre 14h et 17h à la salle TOP FORME.
9 cours entre octobre 2018 et juin 2019

06 Octobre, 10 Novembre, 08 Décembre,
12 Janvier, 02 Février, 09 Mars,
27 Avril, 18 Mai, 15 Juin

Durée du cours : **45 min maximum**
Lieu : Salle TOP FORME (La Coutancière)

Venir avec tapis et survêtement.



Nathalie GALLIEZ,
Professeur de Hatha Yoga
formée par la FFHY, propose
aux enfants de 6 à 11 ans et
aux ados de 12 à 16 ans
de pratiquer de manière ludique
et adaptée l'éveil au Yoga.
En alternant jeu, concentration, postures
et relaxation, les enfants apprennent
le **calme**, la **détente** et le **respect**.