

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.



TARIFS Enfants/Ados

76 €

(Adhésion 16 € + Cotisation 60 €)
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 **Gym Tonique**.
9 cours entre octobre 2020 et juin 2021

Dates prévisionnelles des cours jeunes

03/10 - 07/11 - 05/12
09/01 - 06/02 - 20/03
10/04 - 22/05 - 12/06

Durée du cours : **45 min maximum**
Lieu : Salle **Gym Tonique** (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**



SAISON 2020-2021

Reprise des cours

le lundi 7 septembre 2020

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

ensuite cliquer sur Associations et Capell'yoga

INSCRIPTIONS

A la vitrine des associations de CAPELLIA

le samedi 5 septembre 2020
de 9h à 17h

Ensuite inscriptions possibles

en début de cours dans
la limite des places disponibles



RENSEIGNEMENTS

(sauf samedis, dimanches et vacances scolaires)

Marc CHARBONNEL

Inscriptions
02 40 29 85 25
marccharbonnel@neuf.fr
5 allée des Bourdaines
44240 La Chapelle sur Erdre

Didier CHAUVET

Responsable Jeunes
06 30 60 44 99
dt.chauvet@sfr.fr

TARIFS ADULTES

Chapelain : 166 €

(Adhésion 16 € + Cotisation 150 €)

Non Chapelain : 176 €

(Adhésion 26 € + Cotisation 150 €)

Possibilité de règlement en 3 fois
(1 chèque de 16 € ou 26 €
+ 3 chèques de 50 €)

Fournir un certificat médical
ou une décharge.

Réduction de 50% sur les cours
pour les demandeurs d'emploi
(Certificat Assedic de moins 2 mois)
et les étudiants de moins de 26 ans
(Carte d'étudiant)



Jean-Michel BEGUIER

Président
jean-michel
.beguier@laposte.net

Frédéric SUEUR

secrétaire
06 04 19 91 01
gfsueur@free.fr

PLANNING ADULTES

(Sauf vacances scolaires et jours fériés)

Durée d'un cours : 1 h 15 min

Le matin - Espace Jean Jaurès (1)

Lun	9h15 - 10h30	J. Jaurès	Nathalie
Mar	10h45 - 12h00	J. Jaurès	Agnès
Jeu	9h15 - 10h30	J. Jaurès	Agnès
Jeu	10h45 - 12h00	J. Jaurès	Agnès

Le midi - Espace Jean Jaurès (1)

Mar	12h15 - 13h30	J. Jaurès	Agnès
-----	---------------	-----------	-------

Le soir - Espace Jacques Demy (2)

Lun	18h30 - 19h45	Baie des Anges	Anne-Claire
Lun	20h00 - 21h15	Baie des Anges	Anne-Claire
Mar	19h00 - 20h15	Lola	Anne-Claire
Mar	20h30 - 21h45	Lola	Anne-Claire
Mer	20h30 - 21h45	Baie des Anges	Nathalie

Le soir - La Coutancière (3)

Ven	20h30 - 21h45	Gym tonique	Anne-Claire
-----	---------------	-------------	-------------

(1) Rue Jean Jaurès - Centre ville - La Chapelle sur Erdre

(2) Bd Jacques Demy - Gesvrine - La Chapelle sur Erdre

(3) Allée des Favrières - La Chapelle sur Erdre