

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 2019 et juin 2020

Date prévisionnelle des cours jeunes
05/10 - 23/11 - 14/12
11/01 - 08/02 - 07/03
04/04 - 16/05 - 13/06

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 2019-2020

Reprise des cours

le lundi 9 septembre 2019

Prochaine AG le 29 novembre 2019

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

ensuite cliquer sur Associations et Capell'yoga

INSCRIPTIONS

A la vitrine des associations de CAPELLIA

le samedi 7 septembre 2019
de 9h à 17h

A la séance découverte Espace Jacques Demy

le dimanche 8 septembre 2019
de 10h à 11h30

Ensuite inscriptions toujours 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

Frédéric SUEUR

Président
06 04 19 91 01
gfsueur@free.fr

Gilles HOUSTY

Vice-Président
07 86 76 15 28
gilleshousty@orange.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)
et les étudiants de moins de 26 ans
(Carte d'étudiant)



PLANNING

COURS 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) (salle Baie des Anges ou Lola)

Lun	18h30 - 19h45	Baie des Anges	Maryvonne
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

(1) Rue Jean Jaurès - Centre ville - La Chapelle sur Erdre
(2) Bd Jacques Demy - Gesvrine - La Chapelle sur Erdre