

**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 2021 et juin 2022

Dates prévisionnelles des cours jeunes

02/10 - 20/11 - 11/12  
22/01 - 26/02 - 26/03  
02/04 - 07/05 - 11/06

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 2021-2022**

**Reprise des cours**

**le lundi 6 septembre 2021**

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

ensuite cliquer sur Associations et Capell'yoga

# INSCRIPTIONS

## **A la vitrine des associations de CAPELLIA**

le samedi 4 septembre 2021  
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

### Jean-Michel BEGUIER

Président  
02 40 93 58 60  
Capellyyoga44240@gmail.com

### Frédéric SUEUR

secrétaire  
06 04 19 91 01  
gfsueur@free.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)



# 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	Nathalie
Mar	10h45 - 12h00	Agnès
Jeu	9h15 - 10h30	Agnès
Jeu	10h45 - 12h00	Agnès

## Le midi - Espace Jean Jaurès (1)

Mar	12h15 - 13h30	Agnès
-----	---------------	-------

## Le soir - Espace Jacques Demy Baie des Anges (2)

Lun	18h30 - 19h45	Anne-Claire
Lun	20h00 - 21h15	Anne-Claire
Mar	19h00 - 20h15	Anne-Claire
Mar	20h30 - 21h45	Anne-Claire
Mer	20h30 - 21h45	Nathalie

## Le soir - La Coutancière - Gym tonique (3)

Jeu	21h00 - 22h15	Lucile
Ven	20h30 - 21h45	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