

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, quels que soient 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 2022 et juin 2023

Dates des cours jeunes		
15 oct 2022	19 nov 2022	10 dec 2022
14 jan 2023	04 fev 2023	11 mars 2023
01 avril 2023	13 mai 2023	10 juin 2023

Durée du cours : **45 min maximum**
Lieu : Salle **Pierre David** (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 2022-2023

Reprise des cours

le lundi 5 septembre 2022

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

ensuite cliquer sur Associations et Capell'yoga

INSCRIPTIONS

A la vitrine des associations de CAPELLIA

**le samedi 3 septembre 2022
de 9h à 17h**

Ensuite inscriptions possibles

**en cours d'année 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

02 40 93 58 60

capellyyoga44240@gmail.com

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

Le midi - Espace Jean Jaurès (1)

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

L'après-midi - Espace Jean Jaurès (1)

Jeu	16h30 - 17h45	Ganaël
-----	---------------	--------

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 Salle Pierre David (3)

Jeu	21h00 - 22h15	Lucile
-----	---------------	--------

(1) Rue Jean Jaurès - Centre ville

(2) Bd Jacques Demy - Gesvrine

(3) Allée des Favrières