

**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.***



SAISON 2026-2027

Reprise des cours

le lundi 7 septembre 2026

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

ensuite cliquer sur Associations et Capell'yoga

INSCRIPTIONS

- **A partir de juin 2026**
- **A la vitrine des associations de CAPELLIA**

**le samedi 5 septembre 2026
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

5 allée des Bourdaines
44240 La Chapelle sur Erdre
02 40 29 85 25

marccharbonnel@neuf.fr

TARIFS ADULTES

181 €

(Adhésion 16 € + Cotisation 165 €)

Possibilité de **règlement en 3 fois**
(1 chèque de 16 € + 3 chèques de 55 €)

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

Réduction de **50%** sur les cotisations
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

Frédéric SUEUR

Secrétaire

06 04 19 91 01
adsueur@gmail.com

PLANNING ADULTES

(Sauf vacances scolaires et jours fériés)

Durée d'un cours : 1 h 15 min

Espace Jacques Demy - Baie des Anges

Lun	9h30 - 10h45	Stéphanie
Mar	9h15 - 10h30	Agnès
Mar	10h45 - 12h00	Agnès
Mer	20h30 - 21h45	Hélène
Jeu	10h45 - 12h00	Agnès
Jeu	12h15 - 13h30	Agnès

Espace Jean Jaurès

Lun	18h30 - 19h45	Anne-Claire
Lun	20h00 - 21h15	Anne-Claire
Mar	19h00 - 20h15	Anne-Claire
Mar	20h30 - 21h45	Anne-Claire
Jeu	21h00 - 22h15	Yaëlle