

HATHA YOGA CLUB

Facilitez un meilleur équilibre nerveux,
l'attention au corps, et le plaisir de respirer !

Cours hebdomadaires

Hatha Yoga Classique
Hatha Yoga Eva Ruchpaul
Yoga Pre et Post Natal
Yoga sur Chaise

Ateliers thématiques
mensuels

Yoga pour les 7-11 ans

Cours hebdomadaires
Mini-stages et ateliers

**Séance
d'essai
offerte**



Contactez-nous

06 52 89 55 01

hathayogaclub71@gmail.com



Hatha Yoga Club - Année 2026-2027

COURS HEBDOMADAIRES					ATELIERS
MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	ET MINI-STAGES	
	09h00 - 10h15 Hatha Yoga Classique Pôle associatif de la Paix Paule	9h15 - 10h15 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Pôle associatif de la Paix Sylvie			Ateliers thématiques pour adultes 2h30 le samedi matin ou le mercredi soir mensuellement
	10h30 - 11h45 Yoga Doux pour Tous Pôle associatif de la Paix Paule	10h30 - 11h30 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Pôle associatif de la Paix Sylvie			
MATIN	10h30 - 11h30 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Maison des Sports Claire				Mini-stages pour les 7-11 ans 3 demi-journées pendant les vacances scolaires
	12h15 - 13h15 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Maison des Sports Claire				
MIDI		12h30 - 13h30 Hatha Yoga Classique Maison des Sports Justine			SEANCE D'ESSAI OFFERTE
APRES-MIDI		14h00 - 15h00 Yoga pour les 7-11 ans Maison des Sports Justine		16h00 - 17h15 Hatha Yoga pour Tous Maison des Sports Paule	Possibilité de pratiquer à la carte pendant les cours de Hatha Yoga Classique du mercredi 19h30 et jeudi 12h30
				17h30 - 18h45 Hatha Yoga pour Tous Maison des Sports Paule	
SOIR	18h00 - 19h00 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Pôle associatif de la Paix Sylvie	18h00 - 19h15 Hatha Yoga Classique Pôle associatif de la Paix Pauline			Possibilité de pratiquer le Yoga Pré et Post Natal pendant les cours de Pauline les mercredis
	19h15 - 20h15 Hatha Yoga Eva Ruchpaul Pôle associatif de la Paix Sylvie	19h30 - 20h45 Hatha Yoga Classique Pôle associatif de la Paix Pauline			
					Possibilité de pratiquer le Yoga sur Chaise pendant le cours de Yoga Doux pour Tous du mardi 10h30

Contactez-nous au 06 52 89 55 01 ou sur hathayogaclub71@gmail.com