



Cours de Yoga & Pilates



Ma
Pause
Yoga



Salle des associations 21170 St Usage

Yoga doux & méditation



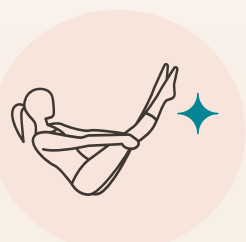
Pratique calme visant à **relâcher** les tensions, **s'assouplir** et mobiliser les articulations.

Stretching



Etirements et flexibilité du corps entier

Pilates



Renforcement des **muscles profonds** des abdominaux et du dos.

Yoga



Pause **détente** du corps et de l'esprit avec en plus un travail sur l'équilibre et la **respiration**.

Horaires

	Lundi	Mardi
16h15 – 17h15	-	Yoga doux
17h20 – 18h20	Méditation	Pilates
18h30 – 19h30	Yoga	Stretching
19h40 – 20h40	Pilates	-

Tarifs

120 € / trimestre pour 1 cours par semaine
195€ / trimestre pour tous les cours
Tarifs découverte, carte 5 ou 10 cours



Info et réservation

Dominique

06.18.75.40.11

www.mapauseyoga.fr