



Venez pratiquer pendant les vacances de Pâques !

Les postures de Yoga sont adaptées selon le corps et la condition physique de chacun, notamment grâce à l'usage de supports. On peut ainsi progresser tout en respectant ses limites.



Lund 21/04	Mardi 22/04	Merc 23/04	Jeudi 24/04	Vend 25/04
			10h00 Fabienne	12h45 JP
	18h30 Sophie	18h00 Fabienne	18h30 Sophie	
-----	-----	-----	-----	-----
Lund 28/04	Mardi 29/04	Merc 30/04	Jeudi 01/05	Vend 02/05
				12h45 JP
18h30 Sophie				

Cours 1h30 – tarif 16€ avec :

Sophie Jouvelot 06 09 15 88 80
Jean-Paul Leiva 06 71 09 90 34

sophie.jouvelot@hotmail.com
jean-paul.leiva@orange.fr

Ateliers 2h00 – tarif 22€ avec :

Fabienne Avrillas 07 82 88 22 05

fabienne-avrillas@orange.fr

!! Inscrivez-vous auprès de chaque professeur !!

Ces cours et ateliers sont ouverts à toutes et tous

Le lieu : Centre de Yoga - 15 quai de Marans à La Rochelle