

# COURS DE DE YOGA

Professeurs : Claire Descroix & Joachim Vallet

Centre de loisirs C. Perrault

240€/an

Jeudi : 19h00/20h15 (Claire)

Vendredi 9h30/10h45 (Joachim)

Samedi 9h30/10h45 ou 11h00/12h15 (Claire)

La pratique du yoga permet de tonifier, d'assouplir le corps, de respirer plus librement, plus largement, d'apaiser les tourbillons du mental. Dans un esprit de non-compétition, chacun travaillant à son rythme, le yoga favorise le lâcher-prise, la force intérieure, une meilleure circulation de l'énergie, des temps de détente profonde et de silence intérieur.

JEUDI		
jeu. 24 sept. 20	jeu. 17 déc. 20	jeu. 25 mars 21
jeu. 1 oct. 20	jeu. 7 janv. 21	jeu. 1 avr. 21
jeu. 8 oct. 20	jeu. 14 janv. 21	jeu. 8 avr. 21
jeu. 15 oct. 20	jeu. 21 janv. 21	jeu. 15 avr. 21
jeu. 5 nov. 20	jeu. 28 janv. 21	jeu. 6 mai 21
jeu. 12 nov. 20	jeu. 4 févr. 21	jeu. 20 mai 21
jeu. 19 nov. 20	jeu. 11 févr. 21	jeu. 27 mai 21
jeu. 26 nov. 20	jeu. 4 mars 21	jeu. 3 juin 21
jeu. 3 déc. 20	jeu. 11 mars 21	jeu. 10 juin 21
jeu. 10 déc. 20	jeu. 18 mars 21	jeu. 17 juin 21

VENDREDI		
v en. 25 sept. 20	v en. 18 déc. 20	v en. 26 mars 21
v en. 2 oct. 20	v en. 8 janv. 21	v en. 2 avr. 21
v en. 9 oct. 20	v en. 15 janv. 21	v en. 9 avr. 21
v en. 16 oct. 20	v en. 22 janv. 21	v en. 16 avr. 21
v en. 6 nov. 20	v en. 29 janv. 21	v en. 7 mai 21
v en. 13 nov. 20	v en. 5 févr. 21	v en. 14 mai 21
v en. 20 nov. 20	v en. 12 févr. 21	v en. 21 mai 21
v en. 27 nov. 20	v en. 5 mars 21	v en. 28 mai 21
v en. 4 déc. 20	v en. 12 mars 21	v en. 4 juin 21
v en. 11 déc. 20	v en. 19 mars 21	v en. 11 juin 21

SAMEDI		
sam. 26 sept. 20	* sam. 19 déc. 20	sam. 27 mars 21
sam. 3 oct. 20	sam. 9 janv. 21	sam. 3 avr. 21
sam. 10 oct. 20	sam. 16 janv. 21	sam. 10 avr. 21
* sam. 17 oct. 20	sam. 23 janv. 21	* sam. 17 avr. 21
sam. 7 nov. 20	sam. 30 janv. 21	sam. 15 mai 21
sam. 14 nov. 20	sam. 6 févr. 21	sam. 22 mai 21
sam. 21 nov. 20	* sam. 13 févr. 21	sam. 29 mai 21
sam. 28 nov. 20	sam. 6 mars 21	sam. 5 juin 21
sam. 5 déc. 20	sam. 13 mars 21	sam. 12 juin 21
sam. 12 déc. 20	sam. 20 mars 21	sam. 19 juin 21

\* cours à la MJC F. Rabelais