



YOGA

Le CSC et Estelle Poirault proposent
des cours de Yoga

LES MARDIS DE 10H30 À 12H

LES MERCREDIS DE 19H À 20H30
au CCAS, salle du 2ème étage.

Possibilité d'alterner entre les 2 créneaux.

Tarifs : 240.50€/an (36 séances) ou 50€ la carte de 5
(+ 9.50€adhésion CSC)



Nouveau créneau pour les salariés des
entreprises locales

LES MARDIS DE 12H30 À 13H15

125€/an (36 séances de 45min)

(+ 9.50€adhésion CSC)

Proposition de cours gratuit de découverte
le mardi 27 juin de 10h30 à 12h,
le mercredi 28 juin de 19h à 20h30,
le mardi 4 juillet de 10h30 à 12h
et le mercredi 5 juillet de 19h à 20h30.



le yoga participe au bien-être physique grâce à la mobilisation en douceur de l'ensemble des articulations et groupes musculaires et grâce au travail de tonification et d'assouplissement.

Le yoga participe également à l'équilibre psychique et mental grâce aux exercices de respiration et de méditation qui apportent calme et sérénité.

