YOGA

Mme REMY Dominique

INFORMATIONS

CERNAY Conciergerie du stade Daniel Eck
(Salle de la conciergerie)

Début le mercredi 17 septembre 2025

DURÉE : 01:30

Prix : 360.00 €

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à tous, en fonction des possibilités de chacun.

MATERIEL :

Tapis (de préférence anti-dérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.
Si possible coussin de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 10CE0663

DESCRIPTION

Le cours débute par une relaxation, puis une préparation physique et pulmonaire.
Viennent ensuite les enchaînements puis les postures. Tout ce travail physique est accompagné de respirations. La séance se termine par une relaxation finale.
Une pratique sans compétition basée sur la respiration et l'observation des sensations.

YOGA

Mme REMY Dominique

OBJECTIFS

Atteindre un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	17-09-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	24-09-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	01-10-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	08-10-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	15-10-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	05-11-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	12-11-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	19-11-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	26-11-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	03-12-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	10-12-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	17-12-2025	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	07-01-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	14-01-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	21-01-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	28-01-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	04-02-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	11-02-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	04-03-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	11-03-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	18-03-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	25-03-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	01-04-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	08-04-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	29-04-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	06-05-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	13-05-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	20-05-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY
Mercredi	27-05-2026	18:30	01:30	Conciergerie du stade Daniel Eck, 9 rue Roger Hassenforder - 68700 CERNAY