Yoga Seniors

M. FUMEL-LAROCHE Gabriel

INFORMATIONS

MOLSHEIM Château de Dorlisheim
(Salle de danse - 2ème étage)

Début le jeudi 03 septembre 2026

DURÉE : 01:30

PROFILS : Professeur de Yoga certifié

PRE REQUIS :

Être prêt à se mettre en mouvement !

MATERIEL :

- Une tenue ample et confortable

- Un coussin , une couverture

CODE ACTIVITÉ : 11MO661

Prix : **459.00 €**

DESCRIPTION

Le yoga senior est une une pratique douce, faite pour travailler le corps avec respect et (re)gagner en force et en souplesse. Elle est ouverte à tous.

Les muscles et articulations sont sollicités en respectant les limitations du corps

Durant le cours je montre chaque posture et propose de nombreuses variantes pour que chacun puisse en tirer les bénéfices et lorsque vous la pratiquez ensuite, j'en observe la bonne exécution et vous indique le meilleur chemin pour y parvenir.

Un temps de relaxation permet de fixer le bien être ressenti pour clôturer le séance et repartir d'un bon pied.

Yoga Seniors

M. FUMEL-LAROCHE Gabriel

OBJECTIFS

Améliorer la respiration

Retrouver de la mobilité et de la souplesse dans le corps

Gagner en équilibre (corporel et mental)

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	03-09-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	10-09-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	17-09-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	24-09-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	01-10-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	08-10-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	15-10-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	05-11-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	12-11-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	19-11-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	26-11-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	03-12-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	10-12-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	17-12-2026	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	07-01-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	14-01-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	21-01-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	28-01-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	04-02-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	11-02-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	18-02-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	11-03-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	18-03-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	25-03-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	01-04-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	08-04-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	15-04-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM

Jeudi	13-05-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	20-05-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	27-05-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	03-06-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	10-06-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	17-06-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM
Jeudi	24-06-2027	14:15	01:30	Château de Dorlisheim, 105 Grand Rue - 67120 DORLISHEIM