



INFORMATIONS



SOPPE-LE-BAS Salle communale



Début le lundi 28 septembre 2020



DURÉE : 01:15

Prix : **109.00 €**

PROFILS : Enseignante de hatha yoga

PRE REQUIS :

Aucun prérequis n'est nécessaire, le yoga s'adapte à chacun.

MATERIEL :

Tapis (de préférence antidérapant), vêtements souples, sangle et petit coussin.

CODE ACTIVITÉ : 5SP372

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.



OBJECTIFS

Le yoga procure un état de bien-être physique, mental et intérieur durable.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	05-10-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	12-10-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	02-11-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-11-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	16-11-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	23-11-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	30-11-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	07-12-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	14-12-2020	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	04-01-2021	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	11-01-2021	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	18-01-2021	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	25-01-2021	19:45	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS