



INFORMATIONS



SOPPE-LE-BAS Salle communale

(Salle communale)



Début le lundi 16 septembre 2019



DURÉE : 01:15

PROFILS : Enseignante de yoga

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis n'est nécessaire. Les séances sont proposées en suivant les possibilités de chacun.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4SP370

Prix : **109.00 €**

DESCRIPTION

Séances commençant par une relaxation, suivie d'une préparation physique et pulmonaire. Viennent ensuite les postures adaptées en fonction des possibilités de chacun, puis une relaxation finale.

Les postures se vivent en accord avec le souffle.

Les cours sont construits de façon progressive.



OBJECTIFS

Apporter du bien-être, de la détente, une souplesse physique mais aussi mentale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	16-09-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	23-09-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	30-09-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	07-10-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	14-10-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	04-11-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	18-11-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	25-11-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	09-12-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	16-12-2019	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	06-01-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	13-01-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	20-01-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	27-01-2020	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS