

INFORMATIONS

 SOPPE-LE-BAS Salle communale

 Début le lundi 08 février 2021

 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 : 5SP374

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	08-02-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-02-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	08-03-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	15-03-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	22-03-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	29-03-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	12-04-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	19-04-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	10-05-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	17-05-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	31-05-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	07-06-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	14-06-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS
Lundi	21-06-2021	18:15	01:15	Salle communale, 17 rue du Lauragais - 68780 SOPPE-LE-BAS