



## SAISON 2023/2024

	Yoga	Yin Yoga *	Gym Tonique	Pilates- Stretching - Gym douce	TABATA	Sophrologie	Yang Yoga*	Danse Mouvement Libre
LUNDI		19H15-20H30 Maïté						
MARDI			9H00 - 10H00 Cindy	10H00 - 11h00 Cindy	19h15-20h15 Camille 20h15-21h15 Camille			
MERCREDI						18H45 - 20H00 Christèle		
JEUDI	8H45-10H00 Maïté type de yoga à voir avec les adhérents						19H30-20H30 Maïté 20h30-21h30	
1 DIMANCHE/mois								10h00-12h00 Différents Intervenants

**DEBUT DES COURS : SEMAINE 37 / LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023**  
**INSCRIPTION : LE DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2023 DE 9H à 13H SUR LA PLACE**

### TARIFS INDIVIDUELS

GYM ADULTE	140 €
TABATA	195 €
SOPHROLOGIE	200 €
YOGA	200 €
Danse mouvement libre	3 € l'atelier + participation entre 5 et 10 €
REDUCTION -10% si 2 COURS	
REDUCTION -20% si 3 COURS	
COTISATION ANNUELLE	5 €

DEUX PREMIERS COURS D'ESSAI GRATUITS...

**PREINSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR MAIL**

### RENSEIGNEMENTS :

MAIL : [alanquesport@gmail.com](mailto:alanquesport@gmail.com)

**C MARTZOLF**  
06 03 69 67 27

**I.DUCERF**  
06 76 38 84 26

### PAIEMENT EN 4 FOIS POSSIBLE

- \* Yin Yoga : étirements profonds , souplesse et lâcher prise dans l'instant présent
- \* Yang Yoga : force physique et mentale par un enchainement dynamique ou statique