

Fleury Animation

Vous propose une nouvelle activité



Cours de HATHA YOGA

La pratique du Yoga est ouverte à tous et adaptable aux capacités de chacun.

Elle comporte des enchainements de postures, des exercices respiratoires et un moment de relaxation

Isabelle Pelletier (06 33 92 50 85) vous attend tous les **lundis de 19 h à 20 h** ainsi que **les mercredi de 10h à 11h**.

à partir du 10 septembre dans la salle Richelieu à Fleury en Bière.

Le tarif est de 90 € pour l'année (l'adhésion à Fleury Animation reste fixée à 9 €)

La fédération française de Hatha Yoga a été créée par Shri Mahesh en 1968 et compte aujourd'hui plus de 11 000 adhérents.

Le cours est proposé à toute personne à partir de 15 ans, le lundi soir de 19h à 20H ou le mercredi de 10h à 11h au tarif de 90 € pour l'année