

SECTION YOGA



Vivre l'instant présent et lâcher prise...

Le Hatha Yoga, complet et varié, vous apportera du bien-être.

C'est une activité physique, à part entière, qui travaille autant le renforcement musculaire que la souplesse. Sa pratique régulière aide à se sentir mieux dans son corps, diminue les tensions, apporte une souplesse perdue en raison de la sédentarité et du stress. Notre professeure est attentive à tous pour nous faire progresser.

Venez nous rejoindre : 4 créneaux d'une heure sont proposés au choix : le lundi à 17h30, 18h40, 19h50 ou le mercredi matin à 9h30. Les cours ont lieu à la salle Edith Piaf, à la Ferme de Magnanville.

Tarif adhésion annuelle	Magnanvillois	Extra-muros
Individuelle	220 €	250 €
Couple	420 €	480 €
Jeune 18/25 ans	120 €	120 €



CONTACTS

Par mail, à :
esmyoga78@gmail.com

ou auprès de l'un des
membres du Bureau :

Véronique Milan
Présidente
06 16 96 06 13

Micheline Girard
Trésorière
07 84 26 34 15

Véronique Kleffer
Secrétaire
06 22 05 46 70