



HATHA-YOGA ET VIE (ASS.LOI 1901)

Cours d'été en juin et juillet

Les mardis 30 juin et 7 - 14 - 21 - 28 juillet 2026

Cours de 2 heures de 18h30 à 20h30
CRÉMIEU - CENTRE SPORTIF CHARLES VACHERON



Pour toute personne qui souhaite **découvrir** le yoga,
ou pour ne **pas perdre le fil** durant les vacances.



Ces cours d'été sont **ouvert à tous**
Parlez en autour de vous !

Ces cours d'été sont pratiqués dans le **respect de chacun** et
s'adaptent à **tous les niveaux**.

◆◆◆◆ PROGRAMME ◆◆◆◆

Notre professeure **Marie**, enseignante de **Hatha Yoga** depuis plus de 50 ans,
prendra le temps d'**expliquer** et transmettre **les bénéfices des postures**
abordées.

Chaque cours d'été est centré sur un **thème spécifique** afin de **prendre le**
temps de parfaire chaque détail dans les postures.

◆◆◆◆ TARIFS ◆◆◆◆

Adhérent	25 €	Non adhérent	30 €
-----------------	------	---------------------	------

RENSEIGNEMENTS MARIE EROME ☎ **06 08 46 24 10**