

Yoga



détente

respiration

souplesse

bien-être

force



Association ACTEM - 12 rue du 22 Novembre - 67000 Strasbourg
Tél. 03 88 32 93 81 - assactem@wanadoo.fr

WWW.HATHA-YOGA-STRASBOURG.COM

Grâce à la pratique de postures et d'exercices de respiration, le Yoga permet l'éveil de votre tonus, de votre vitalité. Il contribue à l'équilibre de votre corps et de votre esprit.

LIEUX DU COURS	JOURS	HORAIRES	NIVEAUX
12, rue des Pucelles	lundi	de 12h15 à 13h15	tous niveaux
		de 13h30 à 14h30	tous niveaux
		de 18h30 à 19h45	niveau débutant
		de 20h00 à 21h15	tous niveaux
	mardi	de 8h45 à 9h45	tous niveaux
		de 10h00 à 11h00	tous niveaux
		de 12h15 à 13h15	niveau avancé
	mercredi	de 20h00 à 21h15	tous niveaux
	jeudi	de 7h30 à 8h30	tous niveaux
		de 9h00 à 10h00	tous niveaux
		de 18h30 à 19h45	tous niveaux
		de 20h00 à 21h15	niveau avancé
vendredi	de 12h15 à 13h15	tous niveaux	
	de 13h30 à 14h30	tous niveaux	
	de 18h30 à 19h45	tous niveaux	
Église St Pierre le Vieux	jeudi	de 12h15 à 13h15	tous niveaux

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Les cours sont animés par Valérie Estrade et Véronique Dubin, enseignantes de Yoga.



le 1^{er} cours
d'essai
est gratuit