

ENVAL



Notre pratique du Hatha-Yoga nous aide à maintenir le corps et l'esprit en bonne santé en relâchant les tensions, tout en procurant une plus grande souplesse à la colonne vertébrale, aux muscles et aux articulations.

Notre association propose 4 séances hebdomadaires :

- le lundi soir de 19h15 à 20h45 à l'école
- le mardi soir de 18h15 à 19h45 à la salle polyvalente
- le jeudi matin de 9h30 à 11h à la salle polyvalente
- le jeudi soir de 18h45 à 20h15 à l'école .

Deux séances d'essai gratuites vous sont proposées avant l'adhésion.

En fin d'année, si le temps s'y prête, nous proposons quelques séances en plein air. Les adhérent(e)s se retrouvent également pour une journée « rando-restaurant et découverte ou visite » en juin.

Pour tous renseignements :

Les Professeurs, Marie-Aline BLANCHER : 06 43 66 09 95

Cécile BLANC : 06 38 78 32 87

La Présidente, Michèle BOUGET : 06 78 56 46 14