



YOGA

Le Hatha-yoga est un enchaînement de postures très simples ou plus compliquées. Il permet une bonne maîtrise du corps et des sens en travaillant sur la conscience de la respiration. L'exercice de postures adaptées contribue à un meilleur confort musculaire et articulaire.

Chaque cours commence et se termine par un temps de relaxation. Nos cours s'adressent à tous, H/F débutants ou initiés sans distinction de niveau.

Jean-Marie Glais professeur diplômé en Hatha-yoga assure les cours le jeudi. Ils ont lieu à l'espace culturel et sportif de Dampierre-en-Burly et sont répartis sur 3 créneaux :

- 17h15 à 18h30
- 18h45 à 20h00
- 20h15 à 21h30

Équipement à prévoir :

- Tapis
- Tenue idéale pour être à l'aise et se sentir bien : pantalon type jogging ou legging et tee-shirt.
- Polaire, gilet, couverture pour la relaxation de fin de cours.

Cotisation annuelle (216 €) + adhésion à l'association payables à l'inscription.

Contact : **Christine** : 06.66.01.98.59

Catherine. L. : 06.51.02.32.62

Yvette : 06 77 75 86 85



yogadampierreloisirs@gmail.com

ADHÉSION 2023-2024

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

VILLE :

CODE POSTAL :

N° TEL :

E-mail :

ATELIERS FRÉQUENTÉS

Loisirs créatifs et Kirigami		Couture, tricot et crochet	
Cartonnage		yoga	
Cuisine		Art floral	

Adhésion Individuelle adulte : 15,00€ Chèque* Espèces

Adhésion individuelle enfant : 10,00€ Chèque* Espèces

Adhésion Familiale : 22,00€ Chèque* Espèces

DATE :

SIGNATURE :

** Établir le chèque à l'ordre de DAMPIERRE-LOISIRS
Remettre votre règlement à votre responsable d'atelier

Utilisation du document conforme au RGPD (règlement général sur la protection des données)