

A CHAQUE AGE SON YOGA (A.C.A.S.Y) A CHAQUE AGE SON YOGA (A.C.A.S.Y)

Le yoga est un art de vivre millénaire ; originaire d'Inde . Il relie le corps, le souffle, le mental et les sensations permettant de se recentrer. Il apporte une bonne forme physique, régénère les énergies vitales et procure un sentiment de bien-être. Le calme et la relaxation ressentis aident à faire face à l'anxiété et aux tensions psychiques et physiques. Il remplace les sautes d'humeur et le surmenage par l'équilibre de l'esprit et la clarté de la pensée.

Le yoga pratiqué à Echirolles est accessible à tous, quel que soit son âge, sa forme physique et sa mobilité, chaque posture est adaptée au corps de chacun et il est particulièrement recommandé pour les personnes qui ont des problèmes de dos.

DEBUT DES COURS LUNDI 19 SEPTEMBRE 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10H 11H SENIOR MDH Ecureuils 2 rue Normandie Niemen	12h30 13h30 DEBUTANTS Salle Melville Rue Paul Heroult	10H 11H DEBUTANTS MDH Ecureuils 2 rue Normandie Niemen	
17h15 18h15 YOGA DOUX MDH Anne Frank 1 rue de Lorraine	18h00 19h00 DEBUTANTS Salle Melville Rue Paul Heroult		19H 20H DEBUTANTS Salle Melville Rue Paul Heroult
18h30 19h30 CONFIRMES MDH Anne Frank 1 rue de Lorraine	19h10 20h10 TOUS NIVEAUX Salle Melville Rue Paul Heroult		

220€ l'année : 3 chèques de 80€, 70€ et 70€ (adhésion incluse 10€)

Tarif pour deux cours : 370€ l'année 3 chèques 130€, 120€ et 120€ (adhésion incluse 10€)

Couple ou famille : 380€ 3 chèques de 140€, 120€ et 120€ (adhésion incluse 10€)

3 Chèques remis à l'inscription et débités chaque trimestre, même en cas d'abandon.

Cours d'essai gratuit

Inscriptions

par courrier uniquement à l'adresse suivante :

ACASY

Aline Culianez

5 rue du maquis de l'Oisans

38130 Echirolles

Joindre les 3 chèques à l'ordre de ACASY et entourer le(s) cours désiré(s), découper et garder le volet gauche pour mémoire.

Nom Prénom :

adresse :

Tel et Mail :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10H 11H SENIOR MDH Ecureuils 2 rue Normandie Niemen	12h30 13h30 DEBUTANTS Salle Melville Rue Paul Heroult	10H 11H DEBUTANTS MDH Ecureuils 2 rue Normandie Niemen	
17h15 18h15 YOGA DOUX MDH Anne Frank 1 rue de Lorraine	18h00 19h00 DEBUTANTS Salle Melville Rue Paul Heroult		19H 20H DEBUTANTS Salle Melville Rue Paul Heroult
18h30 19h30 CONFIRMES MDH Anne Frank 1 rue de Lorraine	19h10 20h10 TOUS NIVEAUX Salle Melville Rue Paul Heroult		

**Renseignements ou cours d'essais possible sur réservation :
Aline Culianez 06-71-95-59-11 mail : alinec38@hotmail.fr**