



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 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 18 SEPTEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI
11H 12H YOGA DOUX Salle E D'Orves Square champ de la Rousse		11H 12H SENIORS Salle E D'Orves Square champ de la Rousse
12h30 13h30 DEBUTANTS Salle Melville Rue Paul Heroult	18h00 19h00 YOGA DOUX Salle Melville Rue Paul Heroult	18h00 19h00 DEBUTANT Salle Melville Rue Paul Heroult
19h 20h CONFIRMES MDH Anne Frank 1 rue de Lorraine	19h15 20h15 TOUS NIVEAUX Salle Melville Rue Paul Heroult	

Echirollois :

229€ l'année : 3 chèques de 83€, 73€ et 73€ (adhésion incluse 10€)

Tarif pour deux cours ou famille :
420€ l'année 3 chèques 140€, 140€ et 140€ (adhésion incluse 10€)

Non Echirollois

244€ l'année : 3 chèques de 88€, 78€, 78€ (adhésion incluse 10€)

Tarif pour deux cours ou famille :
450€ l'année 3 chèques 150€, 150€ et 150€ (adhésion incluse 10€)

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

Cours d'essai gratuit

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

Inscriptions 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 :

Facture : Oui Non

Tel et Mail :

LUNDI	MARDI	MERCREDI
11H 12H YOGA DOUX Salle E D'Orves Square champ de la Rousse		11H 12H SENIORS Salle E D'Orves Square champ de la Rousse
12h30 13h30 DEBUTANTS Salle Melville Rue Paul Heroult	18h00 19h00 YOGA DOUX Salle Melville Rue Paul Heroult	18h00 19h00 DEBUTANT Salle Melville Rue Paul Heroult
19h 20h CONFIRMES MDH Anne Frank 1 rue de Lorraine	19h15 20h15 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