

Tarifs 2025/2026

La carte de l'ALSM est obligatoire.

Tarif -14 ans : **17€** (nés après le 31/08/2011)

Tarif adultes : **21€**

Tarif normal : 210€ ou 3 fois 70€

Tarif réduit : 183€ ou 3 fois 61€

Le tarif réduit est accordé aux personnes pratiquant 2 cours par semaine, aux lycéens, étudiants, personnes en situation de handicap et aux demandeurs d'emploi sur présentation d'un justificatif.



NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



SAISON 2025/2026 YOGA



📍 4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX



Contact
Responsable de la section

Cédric LEROY

02 32 33 24 25

yoga.alsm@hotmail.fr

Yoga, pour une harmonie du corps et de l'esprit

La pratique du yoga vise à une meilleure concentration, une meilleure santé physique et psychique, une ouverture à soi et aux autres. L'enseignement est basé sur la pratique des asanas (postures de yoga) et du pranayama (respiration yogique).

Le yoga Iyengar, précis et rigoureux, se caractérise par l'attention portée sur l'alignement du corps dans l'étirement profond et l'emploi de supports pour optimiser la pratique : sangles, couvertures, briques de bois, etc.



Association Française de Yoga IYENGAR

L'enseignement est dispensé par des professeurs certifiés par l'Association Française de Yoga Iyengar.

Horaires

Lundi	9H00 - 10H30
Lundi	10H45 - 12H15
Lundi	18H30 - 20H00
Lundi	20H15 - 21H45
Mardi	16H15 - 17H45
Mardi	18H15-19H45
Mardi	20H00 - 21H30 (débutants)
Mercredi	10H45-12H15
Mercredi	15H30 - 17H00 (débutants)
Mercredi	17H15-18H45
Mercredi	19H00-20H30
Jeudi	19H00 - 20H30

Les cours suivent le rythme annuel de l'activité scolaire et se terminent fin juin.

Inscriptions

Il est conseillé de se préinscrire par mail :
yoga.alsm@hotmail.fr

