

Tarifs 2023/2024

La carte de l'ALSM est obligatoire.

Tarif -14 ans : 17€ (nés après le 31/08/2009)

Tarif adultes : 21€

Paiement en 1 ou 3 fois possible :

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, demandeurs d'emploi et personnes en situation de handicaps sur présentation d'un justificatif.

Règlement uniquement par chèque, à l'ordre de l'ALSM (Chèques Vacances et des Comités d'Entreprises acceptés)



Contact :

Responsable de la section :

Pierrette Coudray

02 32 33 39 70

yoga.alsm@hotmail.fr

NOS PARTENAIRES



ÉVREUX
PORTES DE NORMANDIE



ÉVREUX

DÉPARTEMENT DE
L'EUVE
en Normandie

AMICALE LAÏQUE

de *Saint-Michel*

SAISON 2023/2024

YOGA

yoga.alsm@hotmail.fr



📍 4 Rue Pierre de Ronsard
27000 EVREUX



02 32 33 24 25



alsm@orange.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	18H15 - 19H45
Mercredi	20H00 - 21H30
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 pour les cours d'essai qui auront lieu en juin, le mardi 20 à 20h15 et le mercredi 21 à 15h30.

Eventuellement, s'il reste des places, le dimanche 3 septembre de 14 à 18 heures aux portes ouvertes de l'Amicale et, début septembre, ½ heure avant chaque cours.

