

LE YOGA, TEL QUE NOUS LE PRATIQUONS



- Une bonne dose d'assouplissements,
- Une dose de relaxation pour apprendre à connaître son corps et se détendre,
- Un zest de philosophie de vie.
- Cours dispensé par un professeur de yoga, J. Heitz diplômé de l'institut Eva Ruchpaul

LE YOGA, POURQUOI PAS ?

Le yoga est une façon douce de s'entretenir physiquement.

Le yoga, c'est aussi un excellent complément à tout autre sport.

Venez essayer,
le premier cours est gratuit !



Ces séances ont lieu tous les mardis de 12h00 à 13h00 au dojo (situé sous le restaurant d'entreprise).

Prévoir d'arriver ¼ heure avant le cours

LA TENUE

- Toutes tenues de sport facilitant les mouvements amples (short, legging ou survêtement)
- Une serviette (pour éviter de poser directement la tête sur le tatami lors de certaines postures)
- Pieds nus ou en chaussette
- Des couvertures polaires sont à votre disposition pour se couvrir lors des moments de relaxation

QUI CONTACTER ?

Les responsables de la section
Yoga – Arcueil :

- **Pascale LOZAC'H**

yoga.arcueil@cdba.club

SAISON 2018 -2019 CONDITIONS D'INSCRIPTION



Inscriptions : En ligne
via le site CDBA
www.cdba.club

à partir du 3 septembre et tout au
long de la saison.

Les tarifs :

Période	Mindef	Non Mindef
saison	83 €	120 €
1/2 saison	60 €	85 €
trimestre	40 €	56 €

Photo d'identité (format JPEG) et
certificat médical ou questionnaire
santé **sont obligatoires** pour votre
inscription.

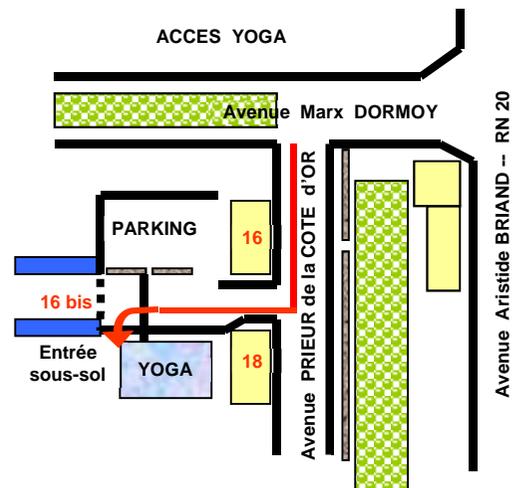
*La licence - cotisation 2018-2019
n'est payée qu'une fois pour toute,
même si vous pratiquez plusieurs
activités au CDBA.*

PLAN D'ACCES



16 bis avenue Prieur de la Côte d'or

Arcueil



YOGA

ARCUEIL

2018 - 19

Club Défense
BALARD ARCUEIL