

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**
- **Chrystele JOHNSON**

yoga.arcueil@cdba.club

SAISON 2019 -2020 CONDITIONS D'INSCRIPTION



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

à partir du 11 septembre et tout au long de la saison.

Les tarifs :

Période	Mindef	Non Mindef
saïson	85 €	125 €
1/2 saison	65 €	90 €
trimestre	45 €	60 €

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

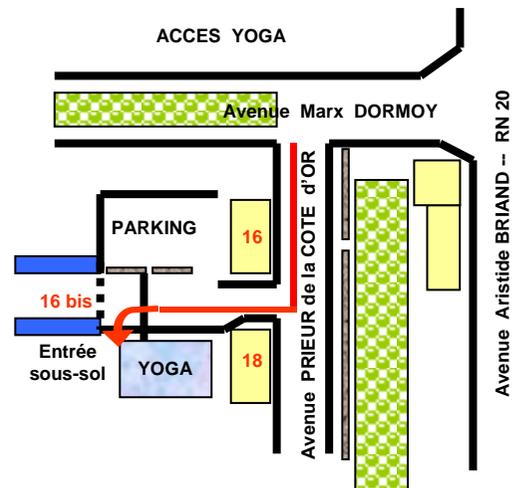
La licence - cotisation 2019-2020 n'est payée qu'une fois pour toute, même si vous pratiquez plusieurs activités au CDBA.

PLAN D'ACCES



16 bis avenue Prieur de la Côte d'or

Arcueil



YOGA

ARCUEIL

2019 - 20

Club Défense
BALARD ARCUEIL