

## 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 le corps 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 (RS) Yoga –Arcueil :

**Pascale LOZAC'H**  
[yoga.arcueil@cdba.club](mailto:yoga.arcueil@cdba.club)

*Durant COVID19, merci de vous signaler systématiquement au RS.*

# SAISON 2020 -2021 CONDITIONS D'INSCRIPTION



**Inscriptions** : En ligne  
via le site CDBA  
[www.cdba.club](http://www.cdba.club)

à partir du 1<sup>er</sup> septembre et tout au  
long de la saison.

## Les tarifs :

| Période   | Mindef | Non Mindef |
|-----------|--------|------------|
| saison    | 85 €   | 125 €      |
| ½ saison  | 65 €   | 90 €       |
| trimestre | 45 €   | 60 €       |

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

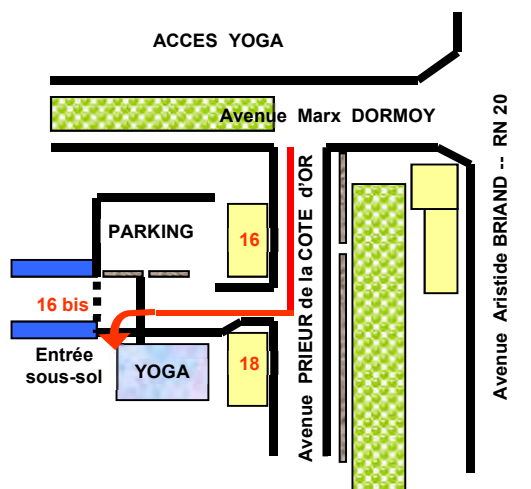
*La licence - cotisation 2020-2021  
n'est payée qu'une fois pour toute,  
même si vous pratiquez plusieurs  
activités au CDBA.*

# PLAN D'ACCES



16 bis avenue Prieur de la Côte d'or

Arcueil



# YOGA

# ARCUEIL

# 2020 - 21

Club Défense  
BALARD ARCUEIL