Les cours sont des pauses à la recherche de calme mental, d'une meilleure connaissance de soi et de mieux être.

Les cours de Yoga avec Chaise sont ouverts à tous les publics.

Les cours de Yoga Intégral, Hatha Yoga, Yin Yang Yoga sont accessibles à tout public. Ils proposent des outils adaptés aux capacités de chacun.e.
*Pour ces cours, se positionner à quatre pattes, à plat ventre, se redresser ou se relever du sol doit être facile.*

Les cours d'Ashtanga Yoga sont ouverts à un public qui n'a pas d'incapacité physique.
Non réservé aux sportifs, ce yoga est dynamique et demande un certain engagement physique.

*La régularité des pratiques permet d'installer de façon durable les bienfaits du yoga.*

« ne pas jeter sur la voie publique » (sous peine d'amende)

Padma Yoga

Padma Yoga LA

## Padma Yoga
## Padma Yoga LA


**19 ALLEE DES CHANTOIRS**
**22370 PLENEUF VAL-ANDRE**
**tel 07 44 86 38 65**

**Téléphone Christelle : 06 60 76 80 51**
**Téléphone Lise : 06 47 34 09 54**
**Téléphone Solène : 06 99 01 44 25**
**Téléphone Michel : 06 85 26 85 57**

**Messagerie : padmayoga22@gmail.com**
**Site : www.padmayoga22.fr**


Copyright Padma Yoga 2024-2025

# YOGA

## PLENEUF & PLANGUENOUAL

## saison 2024-2025

## PADMA YOGA
## PADMA YOGA LA

**Séances animées par**

**Lise Tronet Thorel**
**Christelle Philippe**
**Solène Jeanjean**
**Michel Leteissier**

**Professeur.e.s de Yoga diplômé.e.s**

# Padma Yoga
## Lieu et horaires des cours

Lieu des cours :

**Pléneuf Val-André. Salle Rohein à l'étage du Guémadeuc.**

100 Avenue du Général Leclerc, Pléneuf Val-André

Horaires:

## Pléneuf Val-André

**Lundi 9h30** (Yoga Intégral Lise)
**Lundi 19h00** (Ashtanga Yoga Christelle)
**Mardi 9h30** ( Yoga intégral Lise)
**Mardi 14h30** (Yoga avec chaise Solène)
**Mardi 17h00** (Hatha Yoga Solène)
**Mercredi 10h00** (Hatha Yoga Michel)
**Mercredi 17h00** (Hatha Yoga Michel)
**Mercredi 19h00** (Hatha Yoga Michel)
**Jeudi 10h00** (hatha Yoga Michel)

*Tous les cours durent 1h30*

**SVP**

Arrivez au moins **5 minutes** avant le début du cours.

Avertissez sur le site, des éventuelles absences par respect pour le groupe et l'enseignant.e. Possibilité de récupérer ses cours manqués grâce au planning sur le site.

# Padma Yoga LA
## Lieu et horaires des cours

Lieu des cours :

**Planguenoual, Salle Carré d'Ass.**

Salle municipale située près de l'église de Planguenoual à côté de la bibliothèque.

Horaires:

## Planguenoual

**Lundi 9h30** (Yoga avec Chaise Solène)
**Lundi 14h30** (Yin Yang Yoga Christelle)
**Lundi 19h00** (Yoga Intégral niveau2 Lise)
**Mardi 10h00** (Hatha Yoga Solène)
**Mardi 19h00** (Ashtanga Yoga Christelle)
**Mercredi 9h30** (Hatha Yoga Solène)

*Tous les cours durent 1h30.*

**SVP**

Arrivez au moins **5 minutes** avant le début du cours.

Avertissez sur le site, des éventuelles absences par respect pour le groupe et l'enseignant.e. Possibilité de récupérer ses cours manqués grâce au planning sur le site.

# Tarifs

Tarif individuel: **240 €**

Tarif réduit* : **180€**

Tarif famille par personne : **190€**

Cours supplémentaire: **+160€**

*étudiant, demandeur d'emploi...

(Adhésion incluse dans les tarifs 20€ par personne et 30€ famille.)

Inscription sur site : www.padmayoga22.fr

Possibilité de régler en trois versements étalés sur le dernier trimestre de sept. à déc. Par CB sur HELLOASSO ou chèque.s à l'ordre de :
« PADMA YOGA » ou « PADMA YOGA LA » selon le lieu du cours.

Coupons SPORT ANCV acceptés.

*Certificat médical obligatoire.*

**Les cours commencent à partir du**

## Lundi 9 septembre 2024

Il est demandé aux adhérents de venir, à chaque cours, avec son matériel de yoga (tapis, briques, sangle, plaid).

En cas de fermeture des salles, les cours sont maintenus en visio, par ZOOM.