

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

07 44 86 38 65

Téléphone Christelle : 06 60 76 80 51
Téléphone Lise : 06 47 34 09 54
Téléphone Lucie : 06 87 04 63 21
Téléphone Solène : 06 99 01 44 25
Téléphone Michel : 06 85 26 85 57

Messagerie:
secretariat.py22@gmail.com

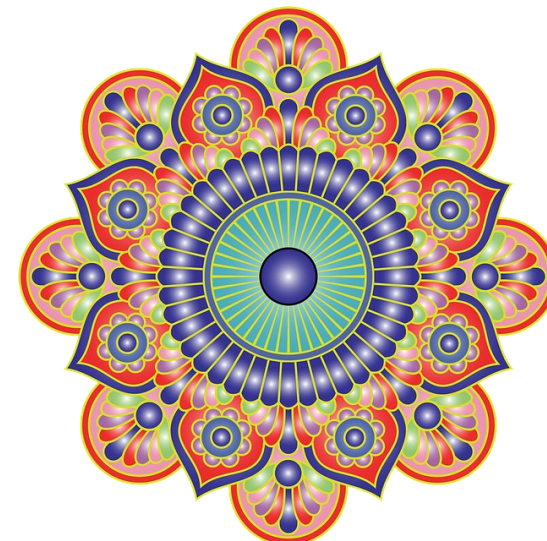
Copyright Padma Yoga 2025-2026

YOGA

PLENEUF
&
PLANGUENOUAL

saison 2025-2026

PADMA YOGA
PADMA YOGA LA



Séances animées par

Lise Tronet Thorel
Lucie Coiffet
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)

Mercredi 10h00 (Hatha Yoga Michel)

Mercredi 17h00 (Hatha Yoga Lucie)

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 10h00 (Hatha Yoga Lucie)

Lundi 14h30 (Yin Yang Yoga Christelle)

Lundi 17h15 (Yoga intégral Lise)

Lundi 19h00 (Yoga Intégral 2 Lise)

Mardi 10h00 (Yoga avec Chaise Lucie)

Mardi 19h00 (Ashtanga Yoga Christelle)

Mercredi 9h30 (Hatha Yoga Lucie)

Jeudi 18h45 (Hatha Yoga Lucie)



Tous les cours durent 1h30.

SVP

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.

Tarifs

Tarif individuel: **265 €**

Tarif réduit* : **200€**

Tarif famille par personne : **210€**

Cours supplémentaire: **+185€**

*étudiant, demandeur d'emploi...

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

Inscription sur site : www.padmayoga22.fr

Règlement:

par CB (paiement échelonné ou en une fois) sur HELLOASSO Padma Yoga ou Padma Yoga LA.

ou par chèque.s donné.s à l'inscription, possibilité de trois versements (octobre, décembre, février) à l'ordre de « PADMA YOGA » ou « PADMA YOGA LA » selon le lieu du cours.

Questionnaire médical à remettre à l'inscription.

Coupons SPORT ANCV acceptés.

**Les cours commencent à partir du
Lundi 15 septembre 2025**



Fin des cours le 18 juin 2026