



YOGA

Maglione - BELLANGER

DESCRIPTION DU COURS

Le Yoga est une discipline d'harmonisation et de développement du corps et de l'esprit ; apprentissage de postures, technique de respiration et de relaxation. Concentration, sérénité, puissance et souplesse.

Tenue souple et confortable. Assiduité exigée. Tous niveaux

JOUR	HORAIRE	LIEU
Mardi	17h-18h15	Gymnase de la Manufacture – Salle 2
Mardi	18h30-19h45	
Jeudi	14h-15h30	Gymnase de la Manufacture salle 1
LUNDI	14h-15h30	Gymnase de la Manufacture salle 1

EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, **elle se fait en ligne** en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu



2^{ème} semestre :

Début des cours semaine du 8 janvier 2024 sans inscriptions ! A partir du 22/01, inscriptions obligatoires !