



YOGA

Marie CANAL (marie.canal@ut-capitole.fr),
Gil BELLANGER (sports@ut-capitole.fr)
Pauline MAGLIONE (sports@ut-capitole.fr)

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
Lundi (PM)	14h00-15h30	Gymnase Manufacture salle 2
Lundi (MC)	15h30-17h00	Gymnase Manufacture salle 1
Mardi (PM)	14h30-16h00	Gymnase Manufacture salle 2
Mardi	17h00-18h30	Gymnase Manufacture salle 2
Mardi	18h30-20h00	Gymnase Manufacture salle 2
Mercredi	11h00-12h30	Gymnase 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.



1^{er} semestre :

Début des cours semaine du 23 septembre 2024