



*Venez pratiquer pendant les vacances de Pâques !*

*Les postures de Yoga sont adaptées selon le corps et la condition physique de chacun, notamment grâce à l'usage de supports. On peut ainsi progresser tout en respectant ses limites.*



Lund 21/04	Mardi 22/04	Merc 23/04	Jeudi 24/04	Vend 25/04
	10h00 Fabienne		10h00 Fabienne	12h15 JP
	18h30 Sophie	18h00 Fabienne	18h30 Sophie	
-----	-----	-----	-----	-----
Lund 28/04	Mardi 29/04	Merc 30/04	Jeudi 01/05	Vend 02/05
				12h15 JP
18h30 Sophie				

**!! Inscrivez-vous auprès de chaque professeur !!**

Cours 1h30 – tarif 16€ avec :

Sophie Jouvelot 06 09 15 88 80

Jean-Paul Leiva 06 71 09 90 34

[sophie.jouvelot@hotmail.com](mailto:sophie.jouvelot@hotmail.com)

[jean-paul.leiva@orange.fr](mailto:jean-paul.leiva@orange.fr)

Ateliers 2h00 – tarif 22€ avec :

Fabienne Avrillas 07 82 88 22 05

[fabienne-avrillas@orange.fr](mailto:fabienne-avrillas@orange.fr)

Ces cours et ateliers sont ouverts à toutes et tous

Le lieu : Centre de Yoga - 15 quai de Marans à La Rochelle