



CHARTRE D'ENGAGEMENT

Yoga

2023

	janvier	février	mars	avril	mai	juin
1	D	M	M	S	L	J
2	L	J	J	D	M Cours 26	V Cours 30
3	M Cours 13	V Cours 17	V Cours 19	L	M	S
4	M	S	S	M Cours 24	J	D
5	J	D	D	M	V Cours 26	L
6	V Cours 13	L	L	J	S	M Cours 31
7	S	M	M Cours 20	V Cours 24	D	M
8	D	M	M	S	L	J
9	L	J	J	D	M Cours 27	V Cours 31
10	M Cours 14	V	V Cours 20	L	M	S
11	M	S	S	M	J	D
12	J	D	D	M	V Cours 27	L
13	V Cours 14	L	L	J	S	M Cours 32
14	S	M	M Cours 21	V	D	M
15	D	M	M	S	L	J
16	L	J	J	D	M Cours 28	V Cours 32
17	M Cours 15	V	V Cours 21	L	M	S
18	M	S	S	M	J	D
19	J	D	D	M	V Cours 28	L
20	V Cours 15	L	L	J	S	M Cours 33
21	S	M Cours 18	M Cours 22	V	D	M
22	D	M	M	S	L	J
23	L	J	J	D	M Cours 29	V Cours 33
24	M Cours 16	V Cours 18	V Cours 22	L	M	S
25	M	S	S	M Cours 25	J	D
26	J	D	D	M	V Cours 29	L
27	V Cours 16	L	L	J	S	M
28	S	M Cours 19	M Cours 23	V Cours 25	D	M
29	D		M	S	L	J
30	L		J	D	M Cours 30	V
31	M Cours 17		V Cours 23		M	

Descriptif de l'activité : Cette méthode très ancienne d'assouplissement du corps invite le participant à prendre progressivement conscience de ses tensions physiques par des séries de postures souvent immobiles et maintenues sans forcer. C'est aussi une méthode où l'on apprend à mieux utiliser son souffle avec lequel les muscles et les organes sont étroitement liés. Agir sur le premier, c'est agir sur tout le corps. Détente, concentration, assurance... sont quelques uns des nombreux bénéfices que le yoga peut vous révéler.

Animateur : Daniel SABOURIN, enseignant diplômé de l'école traditionnelle « Yoga-sadhana ».

Lieux et horaires :

* ST AUBIN DE BAUBIGNÉ – Salle du Vieux Moulin

- les mardis de 17h30 à 18h45

- les mardis de 19h00 à 20h15

* MAULEON – Salle de la Passerelle

- les vendredis de 20h30 à 21h45

Merci de bien respecter l'horaire du cours auquel vous êtes inscrit.

Tarifs : 175 € pour l'année.

Par cette inscription, vous vous engagez à participer à l'ensemble des cours de l'année. Une absence pénalise le groupe et prive certains, sur liste d'attente, de cette activité.

6 Grand' rue - 79700 MAULÉON 05.49.81.86.31

Email : contact.mauleonais@csc79.org

Site : mauleonais.csc79.org

L'INSCRIPTION

- Auprès du secrétariat du Centre Socio-Culturel ouvert :
 - en périodes scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h (fermé le jeudi matin)
 - en périodes de vacances scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 (fermé le jeudi matin et vendredi après-midi).

→ Prendre l'adhésion (valable du 1er septembre au 31 août)

* Pour les habitants du Mauléonais :

Individuelle : 5€ . Familiale : 8€

* Pour les habitants hors Mauléonais :

. Individuelle : 8€ . Familiale : 16€

→ Règlement du coût de l'activité en 3 chèques qui seront retirés début octobre, début janvier et début avril.

→ Possibilité (pour les débutants) de 2 cours d'essais au démarrage de l'activité. Si au bout de ces 2 cours, l'activité proposée ne convient pas, les 3 chèques sont redonnés ; l'adhésion est conservée.

Dans quel cas peut-on se faire rembourser ?

Un remboursement sera effectué au prorata du nombre de séances effectuées seulement sous certaines conditions :

. maladie sur présentation d'un certificat médical,

. changement de situation professionnelle (chômage, changement d'horaires non compatible avec les horaires des séances proposées).

PROTOCOLE COVID 19

- Protocole sanitaire en fonction de la situation.

Planning saison 2022/2023

2022

		septembre	octobre	novembre	décembre
1	J	S		M	J
2	V	D		M	V Cours 10
3	S	L		J	S
4	D	M Cours 4	V Cours 7	D	
5	L	M		S	L
6	M	J		D	M Cours 11
7	M	V Cours 4	L		M
8	J	S		M Cours 7	J
9	V	D		M	V Cours 11
10	S	L		J	S
11	D	M Cours 5	V		D
12	L	M		S	L
13	M Cours 1	J		D	M Cours 12
14	M	V Cours 5	L		M
15	J	S		M Cours 8	J
16	V Cours 1	D		M	V Cours 12
17	S	L		J	S
18	D	M Cours 6	V Cours 8		D
19	L	M		S	L
20	M Cours 2	J		D	M
21	M	V Cours 6	L		M
22	J	S		M Cours 9	J
23	V Cours 2	D		M	V
24	S	L		J	S
25	D	M		V Cours 9	D
26	L	M		S	L
27	M Cours 3	J		D	M
28	M	V		L	M
29	J	S		M Cours 10	J
30	V Cours 3	D		M	V
31		L			S

- Cours du mardi
- Cours du vendredi
- Vacances scolaires