

Tarifs de cours de Yoga - Adultes

CARTE 10 COURS de 1H30 190€ (Tarif réduit sur présentation de justificatif -26 ans et demandeur d'emploi 175€)

* CARTE FORFAIT 5 COURS DE 2H	125€
* CARTE 5 COURS ADAPTE	125€
CARTE DE 20 COURS DE 1H30	355€
CARTE ANNUELLE	1300€
COURS ISOLE (2h)	25€
COURS D'ESSAI	15€

Les cartes sont nominatives, non remboursables, valables 1 an du 5 septembre 2019 au 5 septembre 2020

LE WEEK END à PARTIR DE 14H STAGES ET ATELIERS (voir programme sur le site www.espace-nataraja.com) - INFO/INSCRIPTION PAR SMS 0615147647 ou sabine@espace-nataraja.com

Possibilité sur demande de cours particuliers et en entreprise

Renseignement sabine.naud@free.fr ou 0615147647

Lundi	7h - 08h30	lyengar (tous niveaux) sur inscription sms 0695783353
	14h15 - 15h15	Pepseniors (inscription 0689933262)
	18h - 19h	Pranayama
	19h - 20h30	Vinyasa / lyengar Intermédiaire 3/4

Jeudi	7h - 8h30	lyengar (Sur inscription SMS/ 0695783353)
	16h/17h30	Cours sénior (tous niveaux)
	18h30/20h	lyengar (niveau 3)

Mardi	7h00 - 8h30	lyengar (tous niveaux)
	10h - 12h	lyengar (cours de 2h) (niveau 2)
	14h - 15h30	Cours adapté (en petit groupe)
	19h - 20h30	Hatha Niveau 1/2
	19h - 20h30	lyengar Niveau 2/3

Vendredi	07h - 08h30	lyengar
	07h15 - 09h	Mysore/Ashtanga
	10h - 12h	lyengar Cours de 2h*
	12h15 - 13h15	Souffle et postures d'ouvertures
	18h30 - 20h	lyengar (niveau 3/4)

Mercredi	8h - 9h30	lyengar (niveau 3)
	10h30 - 12h	lyengar (niveau 1/2)
	12h30 - 14h	lyengar (niveau 2)
	15h - 16h	Yoga Enfant (inscription et tarif au 0603616468)
	16h15 - 17h15	Yoga ados. (inscription et tarif au 0603616468)
	19h - 20h30	lyengar (tous niveaux)
	19h - 20h30	Ashtanga Yoga Niveau (1/2)

Samedi	8h - 10h	lyengar Tous niveaux
	10h30 - 12h	Hatha Tous niveaux
	10h30 - 12h	lyengar (niveau 1/2)
	14h30 - 16h	Ashtanga (niveau 2)

Dimanche	18h - 19h30	Community Class (tous niveaux réservé aux moins de 26 ans)
-----------------	-------------	---

