

LE YOGA

est une discipline du corps et de l'esprit, ainsi qu'une hygiène de vie en relation avec les lois universelles. Le yoga peut être pratiqué par tous, quelque soit l'âge. Il vise à combattre les dommages causés par la vie moderne, telles que l'anxiété et la nervosité, communément appelées "stress". Ainsi, il redonne des forces, sauvegarde la santé et peut donc aider à trouver la paix en atteignant le meilleur de soi-même. Les séances se déroulent en 3 phases : la relaxation, la respiration, les postures. Le yoga vous aidera à retrouver toute votre énergie. ■



INSCRIPTION et COÛT

L'inscription peut se faire en cours d'année.

■ Tarif : 250€ par an, payable en 2 fois.

Pour tout renseignement, merci de vous présenter un quart d'heure avant le cours.

Inscription sur place.

L'inscription est valable pour tous les cours de votre choix durant la saison, de septembre à fin juin. ■

ADRESSES des SALLES

■ QUARTIER ORGEMONT

Salle Guy Moquet - Maison de Quartier

239 Route d'Enghien - 95100 Argenteuil

(entrée par le perron,

côté gauche du bâtiment)

■ CENTRE VILLE

Gymnase PVC 2

24 rue de Calais - 95100 Argenteuil

(accès 1^{er} étage par escalier extérieur)

■ QUARTIER VAL NOTRE DAME

Salle Gérard Philipe

8 rue du Perreux - 95100 Argenteuil

■ QUARTIER VAL D'ARGENT SUD

Salle d'Ascq

59 rue d'Ascq - 95100 Argenteuil



YOGA

ARGENTEUIL
CLUB OLYMPIQUE MULTISPORTS
01 34 11 04 04
<http://club.coma.argenteuil.fr>



SAISON 2023 / 2024



avec le soutien
de la VILLE
d'ARGENTEUIL