



Une séance collective de yoga (8 personnes max.) vous est proposée sous forme d'atelier pour mieux prendre en compte les besoins spécifiques de chacun (santé, capacité...)

Entre deux ateliers, il vous sera conseillé de pratiquer un ou deux exercices personnalisés (avec un support écrit et dessiné).

Vous progressez à votre rythme !

# Atelier Débutants

**sur inscriptions uniquement  
auprès du professeur au 06 71 07 59 73**

**les samedis de 10H à 12H :**

- 13 octobre 2018
- 24 novembre 2018
- 15 décembre 2018
- 26 janvier 2019
- 16 février 2019
- 23 mars 2019
- 13 avril 2019
- 25 mai 2019
- 22 juin 2020

Lieu : 15 avenue de Verdun à Mitry-Mory



Tarifs :  
25 € la séance

