

YOGA

RENTREE SEPTEMBRE 2022

SEMAINE	SEMAINE	DEBUT	FIN	COURS
Lundi	TOUTES	12h30	13h30	ASHTANGA YOGA
Mardi	TOUTES	11h00	12h00	HATHA YOGA
Mercredi	PAIRES	18h00	19h00	ASHTANGA YOGA
Jeudi	TOUTES	10h00	11h00	HATHA YOGA
	TOUTES	11h00	12h00	ASHTANGA YOGA
	PAIRES	19h00	20h00	HATHA YOGA
Vendredi	TOUTES	12h30	13h30	ASHTANGA YOGA
	TOUTES	13h45	14h45	HATHA YOGA
Samedi	PAIRES	10h30	11h30	ASHTANGA YOGA
HATHA YOGA		pratique douce favorisant la gestion du stress, la concentration, la méditation		
ASHTANGA YOGA		yoga dynamique favorisant l'activité cardio-vasculaire, musculaire et viscérale		
<i>Enseignant, Formateur :</i>	<i>Nicolas TRUFFART</i>	<i>Ostéopathe, Diplômé de l'Ecole Française d'Ashtanga Yoga , Praticien de Shiatsu</i>		
Tarifs :	1 heure de cours :	10,00 €		
	Carte de 10 cours :	80,00 €		
CONTACT	TELEPHONE	06 22 69 15 28		
	EMAIL	yoga@nicolas-truffart.pro		
	WEB	web : https://nicolas-truffart.pr		
Les cours commencent à l'heure, se présenter 5 min avant. Les cours sont ouverts aux enfants				
ADRESSE	5 TER AVENUE DE JOUANDIN , Pôle santé Breuer, 64000 Bayonne			