

La Gym et le Yoga ont repris



La Gym et le Yoga ont repris

Depuis le mercredi 10 et jeudi 11 janvier, les rencontres Hatha yoga traditionnel et fitness, ont repris. C'est avec un peu de retard que la saison a débuté, avec la venue de Dan, préparateur physique.

Les séances sont organisées en partenariat avec les associations ADLA et Yoga Fit.

Déjà, lors de la deuxième séance, une vingtaine de membres était présente.

Le Hatha yoga a lieu au Foyer communal, tous les mercredis à partir de 19 h 15, et les séances Fitness, au même lieu, tous les jeudis à partir de 19 h 15.

Les cours s'adressent aux personnes de tout niveau et pour tous les âges.

Les inscriptions au Hatha yoga se font auprès de Dan au 06 44 16 40 69, et pour le Fitness auprès de Régine au 06 73 19 28 36.