



YOGA

COURS ADULTES

TOUS NIVEAUX

Le Russey - Bonnetage
Saison 2026-2027

Reprise
14/09

Séances complètes de 1 heure pour développer
Force, Souplesse et Equilibre - Respiration
Concentration - Lâcher-prise - Détente

Places
limitées

BONNETAGE

Tous les lundis avec Sabine
18h15-Yoga tous niveaux
19h30-Yoga Vitalité - Vinyasa
INFOS au 06 26 12 78 54

Avec Claudine

Tous les mercredis à 18h15 et 19h30
Tous les jeudis à 8h45 et 10h00
INFOS au 06 32 94 02 43

LE RUSSEY