

# Cours de Yoga lyengar®

Niveau 1 : de 0 à 2 ans de pratique - Niveau 2 : de 2 à 4 ans de pratique  
Niveau 3 : de 4 à 6 ans de pratique - Niveau 4 : à partir de 6 ans de pratique

|                 |                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>lundi</b>    | 10h00 à 11h10 - Niv. 1 - Anne<br>18h30 à 20h00 - Niv. 3 - Christine<br>20h30 à 21h45 - Niv. 1 - Laurence |
| <b>mardi</b>    | 10h30 à 12h00 - Niv. 3 & 4 - Christine<br>18h30 à 20h00 - Niv. 2 - Christine                             |
| <b>mercredi</b> | 12h15 - 13h30 - Niv. 1 - Emmanuelle<br>19h00 à 20h30 - Niv. 4 - Christine                                |
| <b>jeudi</b>    | 12h15 à 13h45 - Niv. 3 - Fabienne<br>19h00 à 20h30 - Niv. 4 - Christine                                  |
| <b>vendredi</b> | 10h00 à 11h15 - Niv. 1 - Laurence                                                                        |
| <b>samedi</b>   | 10h00 à 11h30 - Niv. 2 - Delphine                                                                        |
| <b>dimanche</b> | 18h00 à 19h15 - Niv. 2 - Delphine                                                                        |

## Tarifs

|                                                                        |                      |      |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|
| <b>10 cours</b>                                                        | (1 fois/semaine)     | 160€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'en décembre)</i>    |                      |      |
| <b>20 cours</b>                                                        | (2 fois/semaine)     | 260€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'à fin novembre)</i> |                      |      |
| <b>30 cours</b>                                                        | (1 à 2 fois/semaine) | 435€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'à fin mai)</i>      |                      |      |

|                                          |                   |      |
|------------------------------------------|-------------------|------|
| Spécial Etudiants<br>Demandeurs d'emploi | 10 cours          | 115€ |
| Femmes enceintes                         | ( séance de 1h15) | 30€  |

Une adhésion annuelle de 30€ à l'Association Française de Yoga lyengar®  
vous sera demandée.

(1<sup>er</sup> cours d'essai : 15 €)

## Horaires 2022/2023

# Cours de Yoga lyengar®

Niveau 1 : de 0 à 2 ans de pratique - Niveau 2 : de 2 à 4 ans de pratique  
Niveau 3 : de 4 à 6 ans de pratique - Niveau 4 : à partir de 6 ans de pratique

|                 |                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>lundi</b>    | 10h00 à 11h10 - Niv. 1 - Anne<br>18h30 à 20h00 - Niv. 3 - Christine<br>20h30 à 21h45 - Niv. 1 - Laurence |
| <b>mardi</b>    | 10h30 à 12h00 - Niv. 3 & 4 - Christine<br>18h30 à 20h00 - Niv. 2 - Christine                             |
| <b>mercredi</b> | 12h15 - 13h30 - Niv. 1 - Emmanuelle<br>19h00 à 20h30 - Niv. 4 - Christine                                |
| <b>jeudi</b>    | 12h15 à 13h45 - Niv. 3 - Fabienne<br>19h00 à 20h30 - Niv. 4 - Christine                                  |
| <b>vendredi</b> | 10h00 à 11h15 - Niv. 1 - Laurence                                                                        |
| <b>samedi</b>   | 10h00 à 11h30 - Niv. 2 - Delphine                                                                        |
| <b>dimanche</b> | 18h00 à 19h15 - Niv. 2 - Delphine                                                                        |

## Tarifs

|                                                                        |                      |      |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|
| <b>10 cours</b>                                                        | (1 fois/semaine)     | 160€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'en décembre)</i>    |                      |      |
| <b>20 cours</b>                                                        | (2 fois/semaine)     | 260€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'à fin novembre)</i> |                      |      |
| <b>30 cours</b>                                                        | (1 à 2 fois/semaine) | 435€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'à fin mai)</i>      |                      |      |

|                                          |                   |      |
|------------------------------------------|-------------------|------|
| Spécial Etudiants<br>Demandeurs d'emploi | 10 cours          | 115€ |
| Femmes enceintes                         | ( séance de 1h15) | 30€  |

Une adhésion annuelle de 30€ à l'Association Française de Yoga lyengar®  
vous sera demandée.

(1<sup>er</sup> cours d'essai : 15 €)

## Horaires 2022/2023

# Cours de Yoga lyengar®

Niveau 1 : de 0 à 2 ans de pratique - Niveau 2 : de 2 à 4 ans de pratique  
Niveau 3 : de 4 à 6 ans de pratique - Niveau 4 : à partir de 6 ans de pratique

|                 |                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>lundi</b>    | 10h00 à 11h10 - Niv. 1 - Anne<br>18h30 à 20h00 - Niv. 3 - Christine<br>20h30 à 21h45 - Niv. 1 - Laurence |
| <b>mardi</b>    | 10h30 à 12h00 - Niv. 3 & 4 - Christine<br>18h30 à 20h00 - Niv. 2 - Christine                             |
| <b>mercredi</b> | 12h15 - 13h30 - Niv. 1 - Emmanuelle<br>19h00 à 20h30 - Niv. 4 - Christine                                |
| <b>jeudi</b>    | 12h15 à 13h45 - Niv. 3 - Fabienne<br>19h00 à 20h30 - Niv. 4 - Christine                                  |
| <b>vendredi</b> | 10h00 à 11h15 - Niv. 1 - Laurence                                                                        |
| <b>samedi</b>   | 10h00 à 11h30 - Niv. 2 - Delphine                                                                        |
| <b>dimanche</b> | 18h00 à 19h15 - Niv. 2 - Delphine                                                                        |

## Tarifs

|                                                                        |                      |      |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------|------|
| <b>10 cours</b>                                                        | (1 fois/semaine)     | 160€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'en décembre)</i>    |                      |      |
| <b>20 cours</b>                                                        | (2 fois/semaine)     | 260€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'à fin novembre)</i> |                      |      |
| <b>30 cours</b>                                                        | (1 à 2 fois/semaine) | 435€ |
| <i>(la carte prise en septembre sera valable jusqu'à fin mai)</i>      |                      |      |

|                                          |                   |      |
|------------------------------------------|-------------------|------|
| Spécial Etudiants<br>Demandeurs d'emploi | 10 cours          | 115€ |
| Femmes enceintes                         | ( séance de 1h15) | 30€  |

Une adhésion annuelle de 30€ à l'Association Française de Yoga lyengar®  
vous sera demandée.

(1<sup>er</sup> cours d'essai : 15 €)