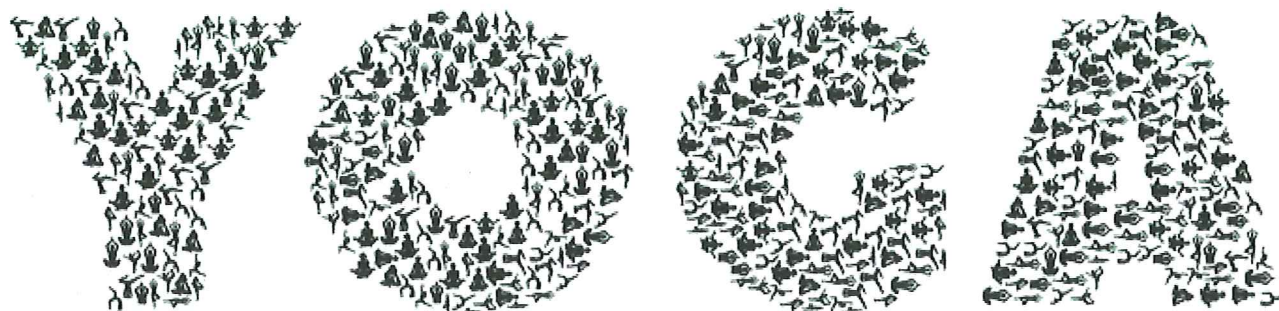


*Amicale Gymnique de Monteynard*



## *Cours collectif pour adultes*

**Les mardis 18h15 – 19h30**

Horaire pouvant être ajusté en fonction du groupe

**Monteynard (Salle des fêtes)**

**Séances d'essais les 10 et 17 septembre 2019**

### **VINIYOGA**

Yoga traditionnel adapté à chacun.

#### **Au programme d'une séance :**

- 🌀 Des postures
- 🌀 Des techniques respiratoires
- 🌀 De la relaxation



**Contact Mme PHILIBERT : 06 79 72 01 44**  
201€ / année pour 30 séances + cotisation AGM (10€)