

CENTRE DE YOGA IYENGAR
15, QUAI DE MARANS - 17000 LA ROCHELLE
www.iyengar-larochelle.com



*Reprise des cours
le 14 septembre 2020*

Rentrée 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	7h15 CÉCILE	7h15 niveau 2-3 CÉCILE				
9h45 niveau 1-2 FABIENNE	9h45 niveau 1-2-3 JEAN-PAUL	9h45 niveau 2 FABIENNE	9h45 niveau 1-2-3 FABIENNE	9h45 niveau 2 SYLVIE	9h45 Niveau 2-3 CÉ & CA & FA	ATELIERS & STAGES selon calendrier
12h15 niveau 1-2-3 JEAN-PAUL	12h15 niveau 1-2-3 SYLVIE	12h15 niveau 2-3 JEAN-PAUL	12h15 niveau 2-3-4 CÉCILE	12h15 niveau 1-2-3 JEAN-PAUL	11h30 Niveau 1-2 CÉ & CA & FA	
15h00 - 17h45 PRATIQUE LIBRE		15h00 cours adouci* FABIENNE		14h30 cours adouci* SYLVIE		STAGES selon calendrier
	16h45 niveau 1-2 CÉCILE	16h45 niveau 1-2 SOPHIE	17h15 niveau 1-2 CÉCILE	16h15 Approfondist 1 cours par mois 2h SYLVIE	STAGES selon calendrier	
18h15 niveau 3 CÉCILE	18h30 niveau 2-3 CÉCILE	18h30 niveau 1-2-3 SOPHIE	19h00 18h30 JEAN-PAUL	18h30 niveau 1-2 SOPHIE		
20h00 niveau 1-2 FABIENNE		19h00 CÉCILE	19h00 CÉCILE niveau 3-4			

* cours réservé aux élèves en situations particulières (fatigue, suite d'opération, blessure...), aux élèves enceintes et aux seniors

Période n°1 du 14 septembre au 17 octobre
5 semaines

Inscriptions :

- A partir du 1er septembre
- Par mail auprès de votre professeur
- 12 personnes par cours maximum
- Apportez votre matériel : tapis, 2 briques, 1 ceinture, 1 tissu
- Port du masque dans le vestiaire et pour les déplacements

Tarifs :

- 5 cours Période n°1 - 69 €
- Carte 4 cours - 60 €
- Le cours - 16 €
- Cours de 2h vendredi - 20 € et 75 € les 5 cours
- Etudiant – demandeur d'emploi - 30%
- Cotisation à l'Association Française de Yoga Iyengar : 30 € (assurance, revue, publication, convention...)
- Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires

Enseignants

Tous les enseignants sont certifiés Base II par le Ramamani Iyengar Yoga Memorial Institut de Pune (Inde). Cécile est certifiée Junior 1. Sophie est en formation.

Cécile Poyer 06 81 57 75 41
 cec.poye@laposte.net

Jean-Paul Leiva-Cuesta 06 71 09 90 34
 jean-paul.leiva@orange.fr

Fabienne Avrillas 07 82 88 22 05
 fabienne-avrillas@orange.fr

Sylvie Nicolas 06 76 80 51 12
 sylvie.nicolas.17@gmail.com

Sophie Jouvelot 06 09 15 88 80
 sophie.guerraud@orange.fr