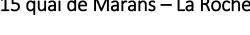
## Yoga d'été

## Les JEUDIS à thème Mois d'août De 18h00 à 20h00 Au Centre lyengar

15 quai de Marans – La Rochelle



\*Tout niveau

\*Matériel nécessaire : Tapis - Deux briques - Une sangle - Un tissu

Le jeudi 12 août

Ouverture des épaules — Renforcement

Le jeudi 19 août

Bas du dos : sa largeur et sa longueur

<u>Le jeudi 26 août</u>

Ouverture du bassin et des hanches

Inscriptions et renseignements auprès de Fabienne Avrillas

07-82-88-22-05

fabienne-avrillas@orange.fr

Attention nombre de places limité : 11 élèves – tarif 20€