

Horaires

Début des
cours le
lundi 14/09

Un cours à
l'essai offert

	Yoga		Halle
8h - 9h	Gym douce		
9h10 - 10h10	Gym douce		
10h20 - 11h20	Yoga		
11h30 - 12h30	Gym douce		
12h40 - 13h40	Gym douce		
17h - 18h	Gym douce		Mairie salle 19
18h15 - 19h15	Yoga		

LUNDI

Tarifs gym douce ou yoga au trimestre

1h/ semaine	75€
2h/ semaine	95€
cours à l'unité	12€

Rajouter l'adhésion à la fédération de Gym
Douce ou à la Fédération de Yoga IFY
(Institut Français du Yoga).

Tarifs réduits

Réduction de 10% pour les demandeurs
d'emploi, les couples, les étudiants.

Association agréée Jeunesse et Sports
Affiliée EPMM
Affiliée IFY

Contact

07 70 28 04 34 / 06 76 86 28 13

04 71 66 23 16

mail : accordoniste.43140@laposte.net

Facebook : Claire Accordo

Renseignements et nouvelles inscriptions :
du 24/08 au 29/08 au 07 70 28 04 34
du 1/09 au 5/09 au 06 76 86 28 13

Tapis individuel souhaitable



Cours
2026 - 2027

GYM DOUCE

Les cours ne privilégient pas de technique particulière, mais une démarche inspirée de la danse et des techniques corporelles douces.

Idéale pour le dos, cette gym est basée sur des étirements. Le corps est travaillé dans son ensemble, dans le respect des possibilités de chacun.

- Assouplissement
- Tonification, musculation douce du corps en profondeur
- Coordination, équilibre
- Entretien du dos, prise de conscience de son dos
- Tonification et étirements pour une colonne souple et stable

Les cours permettent à tous de ressentir un mieux-être en affinant les sensations corporelles, en prenant conscience de ses postures.

Cours de mi-septembre à mi-juin. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Païement obligatoire en DÉBUT de trimestre.

La licence est réglable à l'inscription. L'inscription est au trimestre et n'assure pas droit à remboursement.

1^{er} trimestre : du 15/09 au 15/12

2nd trimestre : du 15/12 au 15/03

3^e trimestre : du 15/03 au 15/06

Le certificat médical est remplacé par un questionnaire de santé disponible sur internet

https://www.formulaire.services-public.fr/gf/cerfa_15699.do

Claire Cheynet

Animatrice sportive

Diplômée en techniques de Relaxation et Sophrologie au CHU de Saint-Étienne
Professeure de Yoga diplômée IFY

Nouveautés

- Yoga du petit matin (lundi 8h)
- Cours individuel sur demande

YOGA

Quel yoga ?

La personne vient avant la technique : développement d'une approche Viniyoga qui tient compte des demandes et des capacités de chacun dans le respect des individus.

Association rattachée à l'IFY (Institut Français du Yoga). Enseignement inscrit dans la lignée de T.K.V. DESIKACHAR. Travail à partir de postures ancestrales sur la subtilité du souffle, invitation à plus d'attention de conscience, de présence à soi et au monde.

Pourquoi pratiquer le yoga ?

Le Yoga préserve et améliore l'équilibre, la santé, les facultés de concentration, aide à trouver le calme.

Aucune pratique antérieure requise.