

Le yoga iyengar permet une complémentarité avec d'autres activités sportives : coordination, précision, endurance, maîtrise du souffle, contrôle du mental, tout en améliorant la qualité de l'entraînement et en diminuant les temps de récupération. Le yoga vinyasa est une pratique en mouvement continu qui allie respiration et transitions fluides entre les postures.

Saison 2023-2024

# Yoga

# 60 ans



**InterActivites.com**  
Depuis 1963

# YOGA

Renseignements : 01 42 33 28 81



*Merci de vous rendre sur notre site internet  
pour les dates d'inscription et de reprise des cours*

[inter-activites.com/yoga](http://inter-activites.com/yoga)

**Saison 2023-2024**

**Centre sportif Jean Dame** 17 rue Léopold Bellan 75002 Paris - 01 55 80 78 35

<b>Adultes</b> <sup>(2)(3)(4)</sup>	<i>lyengar yoga tous niveaux</i>	<b>Lundi</b>	18h00-19h30	<b>295 €/an</b> <sup>(1)</sup>
<b>Adultes</b> <sup>(2)(3)</sup>	<i>lyengar yoga tous niveaux</i>	<b>Jeudi</b>	12h00-13h30	<b>295 €/an</b> <sup>(1)</sup>
<b>Adultes</b> <sup>(2)(3)</sup>	<i>Vinyasa yoga tous niveaux</i>	<b>Samedi</b>	9h00-10h00	<b>295 €/an</b> <sup>(1)</sup>

(1) tarif pour un cours par semaine.

(2) cours découverte : 15 € (déductible de la cotisation).

(3) pour deux cours par semaine : 400 €

(4) cours bilingue français-anglais / bilingual course french-english

## FORMULES

YOGA et PILATES : un cours de yoga et un cours de Pilates : 400 € / an

YOGA et TAÏSO : le cours de taïso et un cours de yoga : 400 € / an

YOGA PLUS : deux cours par semaine : 400 € / an

BARRE AU SOL ÉTIREMENTS et YOGA : le cours de barre au sol et un cours de yoga : 400 € / an

## ACTIVITÉS MULTIPLES et FORMULES

**Sauf pour le futsal, la natation et l'aquagym, pour le même adhérent, l'inscription à plusieurs activités donne droit à 50% de réduction sur l'activité sportive dont la cotisation est la moins élevée**

(ajouter en sus la licence France judo ou FFTA tir à l'arc)

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le club ne fonctionne pas pendant les congés scolaires.

Inscriptions sur place, dans les gymnases, aux heures de cours, auprès des enseignants.

Association agréée Ticket-Loisirs (CAF), Study-sport (COSF), R'éduc-sport (COSF), Pass'Sports (État), Chèques vacances et Coupons Sport (État) à échéance 2024.

Adhésion à Inter-Activités et assurance : 35 € (non remboursable).



PARIS 2024

