



# Activités hebdomadaires et mensuelles du 14 septembre 2020 au 26 juin 2021

## Yoga

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi
	9h15-10h15 14h15-15h15 (senior)		10h-11h15 12h30-13h30	9h30-10h45
	16h-17h (senior)	17h-18h	14h30-15h30h (senior)	
18h-19h		18h15-19h15	18h30-19h30	
19h15-20h15	19h45-20h45	19h30-20h45	19h45-21h	

### Tarifs :

- Cours d'1 heure : 180€ l'année (ou 2x 90€) + 12€ de cotisation - 100€/semestre
- Cours d'1h15 : 210€ l'année (ou 2x 105) + 12€ de cotisation - 120€/semestre
- 2 cours par semaine : 345€ l'année (ou 3x 115€). + 12€ de cotisation - 170€ le semestre

### Tarifs étudiants, demandeurs d'emploi et titulaires des minimas sociaux :

- Cours d'1 heure : 140€ - 85€ le semestre + 12€ de cotisation
- Cours d'1h15 : 160€ l'année - 100€ le semestre + 12€ de cotisation

**Cours à la séance :** 13€ - Le carnet de 10 séances : 100€ + 12€ de cotisation (uniquement en journée)

Une séance d'essai gratuite. Deux séances d'essai : 15€, à déduire en cas d'inscription.

Toute séance manquée peut être rattrapée sur la période de cotisation.

Covid 19 : Possibilités d'accéder aux cours en visio en cas de nécessité de réduction de la taille des groupes ou de confinement collectif ou individuel

## Sophro-yoga : le mardi de 18h30 à 19h30

### Tarifs :

- 180€ pour l'année + 12€ de cotisation (ou 2x 90) + 12€ de cotisation
- Tarif étudiants, demandeurs d'emplois et titulaires des minimas sociaux : 140€ + 12€

## Lâcher-prise, souffle et méditation : le vendredi de 18h30 à 19h30 du 25 septembre 2020 au 16 avril 2021

Tarif annuel : 100€ + 12€ de cotisation annuelle (environ 21 séances)

## L'atelier mensuel d'écriture : le samedi de 14h15 à 17h30

Tarif à l'année : 190€ + 12€ de cotisation (10 séances)

## Les séances mensuelles de yoga parents/enfants : le dimanche matin

Tarif : 25€ la séance (par binôme) - 60€ la carte de 3 séances

## Et aussi dans nos locaux :

- Des ateliers mensuels de rigologie, le samedi de 11h à 12h30
- Des séances mensuelles « bols tibétains », le vendredi de 20h à 21h30

Tarif : 13€ la séance pour les adhérents, 15€ pour les non-adhérents

- Des activités gratuites pour les adhérents tout au long de l'année

[www.yogapluriel.com](http://www.yogapluriel.com)

Tél : 06 70 80 89 17 - Mail : [yogapluriel@orange.fr](mailto:yogapluriel@orange.fr)