Initiation au yoga sur chaise (cours gratuit)

Vendredi 19 novembre, à 14h15

Le service seniors vous invite à une initiation au yoga sur chaise (cours gratuit), **vendredi 19 novembre.** Cette initiation se fait sur inscription (groupe de 12 participants maximum).



Cette pratique du yoga s’adresse aux personnes en perte de mobilité souhaitant travailler leur équilibre, délier leurs articulations dans la fluidité et la douceur.

Suite à l'initiation, l'activité sera payante dès son lancement officiel en décembre.





Coordonnées

Pôle musical et associatif Blaise Pascal
23 Rue des Écoles Jean Baudin
Salle Madeleine Landais
78114
Magny-les-Hameaux

Infos pratiques

N’hésitez pas à calculer votre tarif auprès du service seniors, muni de votre avis d’imposition.

Cette activité sera proposée par le service seniors chaque semaine à partir de décembre 2021.

Elle sera payante au taux de participation :

Tarif plancher 19 € / tarif plafond 147 €

Contact

Service seniors : 01 39 44 71 61