

ASSOCIATION DE YOGA DE RIORGES

Centre Social de Riorges - 1 place Jean Cocteau – Tél. 04.77.72.31.25

COURS DE YOGA – SOPHROLOGIE – QI GONG – MEDITATION – 2024/2025

REPRISE DES COURS LE LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024

Inscriptions au Centre Social les vendredis 6-13-20 septembre de 17 h à 18 h30

LUNDI	Cours de 1 h 15	Professeur	Lieu
8 h 30-9 h 45	Yoga	Anny SEGUIN	Centre social
12 h – 13 h 15	Yoga	Laure DUCHON	Centre social
15 h 15 – 16 h 30	Yoga doux	Jocelyne DUCROS	Centre social
16 h 45 - 18 h	Yoga	Jocelyne DUCROS	Centre social
16 h 45 h - 18 h	Qi Gong	Michel TACHER	Le Pontet
18 h 30 – 19 h 45	Méditation	Jocelyne DUCROS	Salle des Canaux
18 h 30 – 19 h 45	Yoga	Isabelle MELON	Centre Social
MARDI			
10 h 45 – 11 h 45	YOGA SUR CHAISE (1h)	Laure DUCHON	Centre social
17 h-18 h 15	Yoga	Jocelyne DUCROS	Centre social
18 h 30- 19 h 45	Yoga	Laure DUCHON	Léo Lagrange (Carré)
18 h 45 – 20 h	Méditation	Jocelyne DUCROS	Salle des Canaux
MERCREDI			
8 h 45 - 10h	Yoga	Laure DUCHON	Le Pontet
10 h 15 – 11 h 30	Yoga	Laure DUCHON	Le Pontet
17 h 30 – 18 h 45	Sophrologie	Jacqueline AMBERG	Le Pontet
18 h 30 - 19 h 45	Yoga	Isabelle MELON	Salle des Canaux
JEUDI			
8 h 30 -9 h 45	Qi Gong	Emmanuelle SAUCOURT	Léo Lagrange (Carré)
10 h – 11 h 15	Qi Gong	Emmanuelle SAUCOURT	Léo Lagrange (Carré)
10 h 15 - 11 h 30	Sophrologie	Jacqueline AMBERG	Centre Social
12h 15 - 13h 15	Qi Gong (1h)	Michel TACHER	Centre social
16 h 30 - 17 h 45	Yoga	Anny SEGUIN	Le Pontet
18 h 45 - 20 h	Yoga	Laure DUCHON	Salle des Canaux
VENDREDI			
8 h 30- 9 h 45	Yoga	Laure DUCHON	Centre social
10 h- 11 h 15	Yoga	Laure DUCHON	Centre social
18 h – 19 h 15	Yoga	Laure DUCHON	Salle des Canaux
Voir dates et tarifs des ateliers de méditation du samedi sur les fiches d'inscription correspondantes			
9 h 45 - 11 h 15	SAMEDI : MEDITATION	Jocelyne DUCROS (1 h 30)	Centre Social

Tarifs pour 2 séances par semaine. Une 3ème séance hebdomadaire coûtera 60 € supplémentaires par an.

ATTENTION : l'adhésion familiale au Centre Social (11 € pour les Riorgois et 18 € pour les autres) n'est pas comptée dans les tarifs. Il conviendra de faire un chèque supplémentaire à l'ordre du Centre Social.

2024-2025	Paiement annuel	Règlement de l'année en 3 fois			Règlement au trimestre
Q familial		5 oct	5 janv	5 avr	85€
Q1	160 €	45€	65€	50 €	85€
Q2	170€	55 €	65€	50 €	85€
Q3	180€	65€	65€	50 €	85€
Q4	190€	75€	65€	50 €	85€
Q5	195€	80€	65€	50 €	85€