



Yoga TOUT

Yoga Tout propose une série de postures classiques, pratiquées sur chaise et debout afin d'être sécuritaire et accessible à tous. L'activité s'adresse aux aînés. Chaque posture a été choisie pour les bienfaits qu'elle apporte au corps et à l'esprit.

Yoga Tout : Les mardis de 14h30 à 15h30 au Local du Club Lions
Début des cours : 17 Octobre 2023

Horaire de l'activité:

Octobre : 17, 24 et 31

Novembre : 7, 14, 21 et 28

Décembre : 5, 12 et 19

Coût : 10\$ payable au premier cours

Accessoires nécessaires

Chaussures de sport et vêtements confortables

Vous devez vous présenter 5 minutes à l'avance.

Peu importe la raison de l'annulation, aucune reprise de cours.