

**COURS HEBDOMADAIRES DE YOGA 2017-2018: LE VAUD - LUINS - GILLY - ROLLE - Mont s/ROLLE**

LUNDI                      MARDI                      MERCREDI                      JEUDI                      VENDREDI                      WEEKENDS

**Bref descriptif des cours:**

**Hatha yoga:**  
yoga tous niveaux, entre doux et moyen en intensité.  
Différentes variantes proposées

**Vinyasa yoga:**  
Enchaînement de postures, alliant souplesse et tonicité

**Yin yoga:**  
yoga doux et introspectif, s'adressant aux articulations au lâcher prise, aux problèmes de dos, aux raideurs et/ou blessures des sportifs ou pas.

**Ashtanga yoga:**  
partie "enchaînements lents",  
bcp de purifications des organes et travail des articulations

ENTRE GENEVE ET LAUSANNE, ET VALLÉE DE JOUX - COURS PARTICULIERS					SAMEDI / LE VAUD
Cours de yoga privés ou semis-privés, dès 6h30, ou à l'heure qui vous convient. 1-2 personnes					STAGE YOGA
		<b>LUINS</b> 8:30 – 8:45		<b>LE VAUD</b> 8:45-10:00	14:00-16:30
	<b>Ecole de GILLY</b> 11:35-12:20 yoga pré-ados	MEDITATION 8:45-10:00		<b>VINYASA YOGA</b>	09.sept.17 28.oct.17
	<b>Martinet ROLLE</b> 12:30-13:15 yoga pré-ados	ASHTANGA YOGA tous niveaux			<b>DIMANCHE / LE VAUD</b>
					ASHTANGA YOGA
<b>LE VAUD</b> 18:00 – 19:00 yoga Ados (dès 6 inscriptions)	<b>MONT-sur-ROLLE</b> 18:00-18:15: MEDITATION				"1ère série"
<b>LE VAUD</b> 19:15 – 20:30 15' méditation 60' Hatha & Yin	18:15 - 19:15: YIN & Pranayama				10:00 – 12:00
	<b>MONT-sur-ROLLE</b> 19:30-20:45 VINYASA				03.09.2017 01.10.2017 05.11.2017 03.12.2017 14.01.2018 11.02.2018 11.03.2018 22.04.2018 27.05.2018 17.06.2018

**LIEUX: COURS POUR ADULTES ET DÈS 17 ANS**

<b>1261 - LE VAUD</b> Place du village 5 au dessus de la poste 2ème étage	<b>1185 MONT s/ROLLE</b> Route du cœur de la Côte Entrée côté lac monter au 3ème étage	<b>1184 - LUINS</b> Route de l'Etraz 1 salle communale 2ème étage
--	---	--

**LIEUX: COURS PRÉ-ADOS**

<b>1182 - GILLY</b> YOGA PRÉ-ADOS salle rythmique de l'ancienne école	<b>1180 ROLLE</b> YOGA PRÉ-ADOS salle de gym collège du Martinet
--	---

**TARIFS :**

<b>COURS PRIVÉS SUR DEMANDE</b>  <b>DÈS 6H30</b>	<b>TARIFS NORMAUX</b> 1 x/semaine=104.-/mois 26.00 / cours	<b>6 COURS / MOIS</b> 6 cours à 22.50 / cours  135.-/mois	<b>8 COURS /MOIS</b> 6 cours à 25.- Chf/cours <u>+2 cours gratuits</u> /mois 150.- / mois	<b>COURS ILLIMITES</b> 180.- / Mois 15.- , ou moins par cours	<b>A la carte - 12 mois</b> 20 cours = 32.-/cours 6 cours = 35.-/cours	<b>TARIFS PRÉ-ADOS</b> Elève <b>Martinet:</b> 60.-/mois Elève <b>Gilly:</b> 60.-/ mois Le Vaud Ados: 80.- / mois
--	--	--	--	--	--	---