

L'Esprit Léger
vous propose des cours de yoga
au sein de l'AMISC
(1 rue des Grainetiers 76290 Montivilliers)
Les mercredis à 19h30 (dès le 21 sept.)
et les jeudis à 18h (dès le 22 sept.)



1er Cours d'essai gratuit
Tél. : 06.74.00.07.27 (mercredi avec Dominika)
06.63.29.83.64 (jeudi avec Esméralda)
Mail : lespritleger@gmail.com

Tenue vestimentaire :

Pour votre confort, choisissez une tenue souple et confortable (type jogging). Evitez les tenues synthétiques.

Personnes concernées :

Tous niveaux.

Santé :

Un certificat médical est exigé.

Matériel :

Un tapis de yoga (et non de gym), un coussin et une couverture.

Adhésion annuelle : 10 euros

Prix au trimestre : 45 euros