



loisirs  
Saint-Hugues

# YOGA • SESSION AUTOMNE 2018

L'automne arrivé, c'est le moment idéal pour venir vous mettre en forme et vous connecter avec vous-même en pratiquant le **Yoga Hatha** et **Vinyasa**.  
Des exercices pour vous donner de la souplesse, de la force et du bien-être.  
Le cours est fait pour **tous les niveaux**, et dans chaque posture, il y a des variations pour respecter vos limites.

On vous attend en grand nombre!

**Cours les mardis 19h30 à 20h30**

Début 16 octobre (8 cours)  
65 \$ /résident  
70\$ / non-résident  
Inscriptions : date limite 1er octobre  
Professeure : Carole Dickey

Minimum de 12 inscriptions pour que l'activité débute.

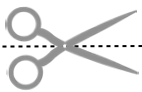
Équipement : tapis de yoga (recommandé pour le confort et la stabilité) ou serviette de bain.  
Vêtements chauds, chaussettes, pull, petite couverture pour la période de relaxation.



Carole Dickey, professeure de yoga

Faire un chèque à l'ordre de : Les Loisirs St-Hugues inc. ou en argent comptant  
Déposer le coupon-réponse avec votre paiement au bureau municipal (171, rue St-Germain, local 103) ou dans le dépôt postal à l'extérieur du bureau.

Pour information : 450 794-2030 poste 7



YOGA • SESSION AUTOMNE 2018				
INSCRIPTION				
NOM	TÉLÉPHONE	Cocher (✓)		TOTAL
		Résident 65\$	Non-résident 70\$	
				\$
				\$