COURS DE YOGA

- Envie d’allier renforcement musculaire, tonicité, et souplesse, à un travail sur la respiration ?Laissez-vous guider par Sasha pour un cours d’1 heure les jeudis de 19h à 20h au tarif de 12€.

- Pour des cours d’Ashtanga particulièrement physiques, Marine vous prendra en main pendant une session d’1h30 les mardis de 18h30 à 20h au tarif de 18€, avec possibilité d’abonnement.
Marine vous propose également sont cours guidé tous niveaux d’1h30 le mercredi de 18h30 à 20h.