



# NATHA YOGA AZUR TARIFS



## YOGA & YOGA PILATES SANS ENGAGEMENT

PRATIQUEZ LIBREMENT A TOUT MOMENT DE L'ANNEE

<b>PASS DECOUVERTE 5 COURS</b>	<b>40 €</b>
<b>SEANCE</b>	<b>10 €</b>
<b>CARNET 10 SEANCES</b> valable jusqu'au 30 juin 2021	<b>90 €</b>
<b>CARNET 20 SEANCES</b> valable jusqu'au 30 juin 2021	<b>150 €</b>

## YOGA & YOGA PILATES ABONNEMENTS ANNUELS

<b>FRAIS D'INSCRIPTION NOUVEAUX ADHERENTS</b>	<b>25 €</b>
<b>YOGA PILATES (mardi) 34 cours</b>	<b>170 €</b>
<b>NATHA YOGA (jeudi et samedi) 68 cours</b>	<b>272 €</b>
<b>VINYASA YOGA (lundi et mercredi) 68 cours</b>	<b>272 €</b>
<b>FORMULE 2 COURS AU CHOIX 68 cours</b>	<b>272 €</b>
<b>FORMULE 3 COURS AU CHOIX 102 cours</b>	<b>306 €</b>
<b>FORMULE 3 COURS AU CHOIX NOUVEAUX ADHERENTS</b>	<b>408 €</b>

## YOGA & YOGA PILATES ABONNEMENT TRIMESTRIEL

<b>ABONNEMENT TRIMESTRIEL COURS ILLIMITES</b>	<b>240 €</b>
---	--------------

\*\*\*\*\*

*Aucun abonnement est remboursé conformément à l'article 6 des statuts de l'association*

# NATHA YOGA AZUR

INSCRIPTIONS AVEC OU SANS ENGAGEMENT A TOUT MOMENT DE L'ANNEE

3 ACTIVITES COMPLEMENTAIRES: NATHA YOGA, VINYASA YOGA, YOGA PILATES

WWW.NATHA-YOGA-AZUR.COM / Tél. 06 84 49 96 22

PLANNING	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
SALLES	CROIX ROUGE	GOBABYGYM	CROIX ROUGE	GOBABYGYM	AQUEDUC
VINYASA YOGA	18H30-19H30		19H30-20H30		
YOGA PILATES		19H15-20H30			
NATHA YOGA **				*19H15-20H15	** 10H00-11H30

## \*JEUDI SHAKTI SHALANA YOGA AVEC DE LA MUSIQUE INDIENNE

Une méthode de santé axée sur la santé du dos, de la sangle abdominale et des principales articulations.

- La colonne vertébrale est mobilisée dans les 6 directions. Essorage, étirement et torsions. Les lombaires, les dorsales, les cervicales retrouvent leur tonicité, leur souplesse et leur fluidité dans le mouvement. 45 minutes.
- Renforcement et musculation de la sangle abdominale pendant 15 minutes.
- Assouplissement et étirement des principales articulations : chevilles, genoux, hanches poignets, coudes, épaules, nuque.

## \*\* SAMEDI NATHA YOGA COURS DE YOGA TRADITIONNELE COMPLET

1h30 de yoga postural, yoga dynamique, yoga thérapeutique, yoga nidra, respirations et méditations.

# SALLES CLIMATISEES

**Pas de cours pendant les vacances scolaires**

Vacances de la Toussaint 2020 du samedi 17 octobre 2020 au dimanche 1<sup>er</sup> novembre 2020

Vacances de Noël 2020 du samedi 19 décembre 2020 au dimanche 3 janvier 2021

Vacances d'hiver 2021 du samedi 20 février 2021 au dimanche 7 mars 2021

Vacances de printemps 2021 du samedi 24 avril 2021 au dimanche 9 mai 2021

Pont de l'Ascension 2021 du mercredi 12 mai 2021 au dimanche 16 mai 2021

Grandes vacances à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2021

**CONTACTS Christian MAGNISSALIS 06 84 49 96 22 /nathayogaazur@gmail.com**

**Enseignant de yoga et yoga thérapie dans les Alpes Maritimes**

# PARKING GRATUITS