

34€ d'adhésion
+ 65€/trimestre

Soit 229€
l'année

2 séances
D'Essai
Gratuites

Tarif
famille

ACCÈS À TOUTES
LES ACTIVITÉS
POUR LE MÊME
TARIF

PLANNING 2018-2019

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Hatha Yoga * 8h45-9h45 Christine	Yoga Vinyasa flow *** 11h-12h Cathy	Qi-Qong 10h30-11h45 Catherine	Tabata **** 18h-19h Sophie	Yoga Warriors ***** (Niveau 2) 10h-11h Sophie
Renforcement Musculaire 8h45-9h45 Sophie	Cardio Boxe 12h30-13h30 Scotty	Qi-Qong 12h30-13h30 Catherine	Renforcement Musculaire 19h-20h Sophie	
Hatha Yoga * 10h-11h Christine	Renforcement Musculaire 17h-18h Sophie			
Pilates 10h-11h Sophie	Tabata **** 18h-19h Sophie			
Yoga Ashtanga Vinyasa flow ** 12h15-13h45 Cathy	Yoga Warriors ***** (Niveau 1) 19h-20h Sophie			
Yoga Vinyasa flow *** 18h15-19h15 Cathy	Cardio Boxe 20h-21h Scotty			
Cardio Max 19h30-20h30 Sophie				

Reprise
Mardi 11
Septembre
2018

Les Horaires sont
susceptibles d'être
modifiés

CONTACT



Dojo Jean-Luc Rougé
4, rue du Toulombief
25300 PONTARLIER

judo.pontarlier.hautdoubs.e-monsite.com



judo.pontarlier@orange.fr

* Le Hatha Yoga. relie le corps et l'esprit en harmonie avec le souffle. C'est une méthode ancestrale indienne qui permet à travers les postures d'améliorer sa souplesse, de tonifier ses muscles, mais surtout de vivre le moment présent. Apaise le mental et rend plus serein.

** Le Yoga Ashtanga Vinyasa Flow allie des postures qui se réalisent dans le cadre d'une série déterminée. Il s'agit d'une forme traditionnelle de yoga parfaitement identique à travers le monde, très complet et exigeant permet de travailler souplesse, force, équilibre et endurance. Débutants bienvenus. Bonne condition physique requise.

*** Le yoga Vinyasa Flow est un style de yoga qui associe la rigueur des alignements et la souplesse des mouvements, dans un style fluide enchaîné, sur fond de musique douce.

**** La méthode Tabata est une forme d'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT), il permet de perdre de la masse grasseuse mais pas de la masse musculaire. Bonne condition physique requise.

***** Le Yoga Warriors est une méthode développée par Aria Crescendo, le warriors est un yoga cardio qui facilite l'élimination des toxines grâce à des techniques de respiration et des mouvements fluides. Une méditation en mouvement qui vous ancre dans l'instant (l'essence du yoga), vous affermit, vous assouplit, améliore votre posture et vous aide à mieux respirer.

Le mantra de la pratique: I "CAN"! Tout devient possible et facile-rapidement! Bonne condition physique requise.

