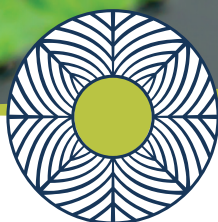


SAISON 2022.23

Grâce à la pratique de postures et d'exercices de respiration, **le Yoga permet l'éveil de votre tonus et de votre vitalité.** Il contribue à **l'équilibre** de votre corps et de votre esprit. Il apprend à se **détendre**, à **s'assouplir** et à **respirer**.



ACTEM
CENTRE DE YOGA

FORCE, SAGESSE & BEAUTÉ

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81

info@actem-yoga.com

hatha-yoga-strasbourg.com



le 1^{er} cours
d'essai
est gratuit

JOURS	HORAIRES	NIVEAUX
lundi	de 12h15 à 13h15	Hatha ¹
	de 17h15 à 18h15	Yoga Pilates*
	de 18h30 à 19h30	Shakti ²
	de 20h à 21h15	Hatha doux
mardi	de 8h30 à 9h30	Hatha ¹
	de 10h à 11h	Hatha doux
	de 12h15 à 13h30	Hatha avancé
	de 17h15 à 18h15	Hatha ¹
	de 18h30 à 19h30	Hatha débutant
	de 20h à 21h15	Hatha ¹
mercredi	de 10h à 11h	Hatha ¹
	de 12h15 à 13h15	
	de 14h30 à 15h30	Yoga enfants (11-16 ans) ³
	de 15h30 à 16h15	Yoga enfants (3-6 ans) ³
	de 16h30 à 17h30	Yoga enfants (7-10 ans) ³
	de 18h30 à 19h30	Hatha ¹
	de 20h à 21h15	Hatha doux
jeudi	de 7h30 à 8h30	Respiration & Hatha ¹
	de 9h à 10h	Hatha ¹
	de 12h15 à 13h15	
	de 17h15 à 18h15	
	de 18h30 à 19h45	
vendredi	de 9h à 10h	Hatha ¹
	de 12h15 à 13h15	
	de 18h à 19h30	Hatha (+ méditation) ⁴

@virginie_limacher_pro. Ne pas jeter sur la voie publique.

Pas de cours pendant
les vacances scolaires.

* À partir du 05 sept. 2022

¹ Tous niveaux / ² Yoga dynamique

³ Cours donnés par Yogalipop

⁴ Hatha avec pratique méditative

Séances spéciales femmes enceintes.

Consultez les dates et horaires sur notre site

hatha-yoga-strasbourg.com

**Toute notre actualité est également disponible
sur le blog de notre site.** Séances de méditation,

stages, séances asanas intensives...

*Planning susceptible d'être modifié en fonction
des mesures sanitaires en vigueur.*