



Sant' & Yoga

Gym santé - Yoga
Yoga parent-enfant - Accueillir bébé
Pilates

KINÉ GYM: Gym préventive spéciale dos et articulations

PILATES: Renforcement du corps, stabilité, respiration

YOGALATE: Mélange de yoga et de Pilates, gainage, assouplissement, respiration, concentration

YOGA: Natha yoga, flow yoga, asthanga yoga, yoga prénatal. Du yoga pour tous les goûts

YOGA PARENT-ENFANT: Respirer, bouger, se détendre en famille

ACCUEILLIR BÉBÉ: Activités parent-bébé pour masser bébé et porter bébé



- Un espace chaleureux
- Des cours en petits groupes
- Un accompagnement personnalisé

Des stages et ateliers ponctuels complètent les cours hebdomadaires





Sant' & Yoga

Cornebarrieu

Reprise des cours le 9 septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H15 10H15 KINÉ GYM*	MASSER BÉBÉ sur RDV			9H15 10H15 PILATES	10H00 - 12H00 ASTHANGA YOGA 1fois /mois
10H45 11H45 YOGA PRÉNATAL		10H30 - 11h30 NATHA YOGA			YOGA DU RIRE**
12H15 13H15 NATHA YOGA	12H15 13H15 PILATES	12H15 13H15 KINÉ GYM*		12H15 13H15 YOGALATE	
		17H00 - 18H00 YOGA PARENT- ENFANT			
18H30 19H30 YOGALATE	19H00 20H00 KINÉ GYM*	19H00 20H15 NATHA YOGA	18H30 19H30 KINÉ GYM*	PORTER BÉBÉ sur RDV	
			19H45 21H00 FLOW YOGA		

* Maximum 6 participants/ cours

**voir planning sur le site santeetyoga.fr

TARIF

Cours de septembre à juin

- Yoga
- Pilates 330€ soit 9€/cours
- Yogalate
- Kiné gym 350€ soit 9,5€/cours

Paiement possible en 5 fois

Cours d'essai 10€, gratuit si inscription annuelle

- Asthanga yoga 15€ /cours
- Yoga du rire 10€ /cours
- Yoga prénatal 17€/cours -75€ /5 cours
- Masser bébé 25€ et 35€ si en couple
- Porter bébé 25€ et 35€ si en couple
- Yoga parent enfant Voir www.yogacesera.fr

Sant' & Yoga

9 av de la République 31700 CORNEBARRIEU

santeetyoga@gmail.com 06 06 56 97 18 www.santeetyoga.fr