



YOGA PILATES

Le Yoyalates a été inventé pour réunir le meilleur du yoga et du Pilates. Une séance de yoyalates comprend des exercices de Pilates pour muscler en profondeur et des postures propres au yoga, mais « occidentalisées », le tout permettant de gagner en force, en endurance, en souplesse et en stabilité. Les principaux avantages du Yoyalates résident dans l'aspect très complet de la discipline, relaxante et sportive à la fois, dans le fait qu'il dessine la silhouette et assouplit le corps en même temps.

Inscription au Yoga Pilates avec madame Lyne Jetté
Les jeudis de 18 h 45 à 20 h 00
Dates : du 20 avril au 25 mai 2017
Coût : 45 \$ (résident ou non-résident) sans matériel

Vous devez fournir votre tapis de yoga. Pour l'achat de ballon ou de poids, veuillez attendre les instructions de madame Jetté. Les inscriptions se font au Centre administratif, payable en argent, chèque ou par débit.

**La Paroisse de l'Épiphanie se réserve le droit d'annuler et de rembourser le coût de l'inscription advenant un nombre insuffisant d'inscriptions*



TAI-CHI CHUAN (STYLE YANG)

Un art martial, une gymnastique douce, une méditation en mouvement. Le tai-chi apporte le calme et la paix, améliore la santé et la concentration. Pratiquer le tai chi, c'est vivre ici et maintenant.

Inscription au Tai-Chi Chuan (Style Yang) avec monsieur Alain Hébert

Les mercredis de 10 h à 11 h
Dates : 12 avril 2017 au 14 juin 2017
Coût : 100 \$ (résident ou non-résident) pour la session de 10 cours, ne nécessitant aucun matériel.

Les inscriptions se feront directement auprès de monsieur Hébert à la suite de votre cours d'essai, payable en argent ou chèque.

Information : Alain Hébert 450-588-0351