

Programmation Automne 2020

Cours de mise en forme FADOQ – Région des Laurentides

Activité	Yoga sur chaise	Yoga	Essentrics
Partenaire	Yoga Tout Laurentides	Connexion Yoga	Essentrics avec Manon Durand
Animateur	Josephine Piazza	Roxanne Lajoie	Manon Durand
Description	Cours de yoga adapté aux aînés axé sur les mouvements articulaires et la respiration. Le corps et l'esprit en bénéficient: augmentation de la tonicité musculaire, de l'équilibre et réduction du stress, etc.	Cours de yoga adapté et accessible à tous visant à créer un sentiment de bien-être tant pour le corps, le cœur et l'âme. Les mouvements sont liés à la respiration, procurent flexibilité et aident à maintenir un bel équilibre de vie.	Étirement et renforcement musculaire : exercices sur la posture, l'équilibre et la flexibilité qui font bouger les 650 muscles !
Type de cours	Sur Zoom (Assistance pour y accéder si nécessaire)	Sur Zoom (Assistance pour y accéder si nécessaire) et en studio	Sur Zoom (Assistance pour y accéder si nécessaire)
Liste des cours	Cours de groupe pour tous les niveaux : (UN COURS D'ESSAI GRATUIT OFFERT) Français : vendredi 10 h Anglais : mardi 17 h 30 Cours privés sur rendez-vous	Cours en studio et diffusés sur Zoom en direct : Mardi 17 :00 à 18 :00 : Force & Aisance Mercredi 17 :00 à 18 :00 : Récupération & Respiration D'autres plages horaires peuvent être disponibles sur demande. Communiquer avec nous. **Les places en studio sont limitées, stp communiquer avec nous pour réserver votre place. ** (UN COURS D'ESSAI GRATUIT OFFERT)	Du lundi au vendredi de 10 h à 11 h (UN COURS D'ESSAI GRATUIT OFFERT)

Fréquence	1 cours par semaine sur Zoom avec accès à l'enregistrement pendant une semaine. Vous pouvez ainsi pratiquer à l'heure qui vous convient.	1 ou 2 cours/semaine	Possibilité de 5 cours par semaine
Date des cours	<u>Cours en français :</u> Blocs de 4 semaines se terminant au plus tard le 27 novembre 2020 <u>Cours en anglais :</u> Blocs de 4 semaines se terminant au plus tard le 24 novembre 2020	Session débutée, mais possibilité de joindre à tout moment le cours. Simplement communiquer avec nous.	Blocs de 4 semaines se terminant au plus tard le 24 décembre 2020
Coûts	Pour les 3 mois : Forfait groupe : 30 \$ plus taxes (Moins 10% aux membres FADOQ) Forfait privé : 4 cours de 30 minutes via Zoom pour 75\$ plus taxes (Moins 25% aux membres FADOQ)	Cours en studio et/ou diffusé sur Zoom en direct : Coût variable en fonction de la date de début 15% de réduction aux membres de la FADOQ	FORFAIT SPECIAL FADOQ 49 \$ taxes incluses pour 4 semaines cours à volonté
Dates d'inscription	Pas de date limite	Pas de date limite	Pas de date limite
Pour vous inscrire ou pour toutes questions	yogatoutlaurentides@gmail.com 514 349-0775	https://connexionyoga.ca/boutique/fr 819-790-9537 info@connexionyoga.ca	essentricsavecmanondurand@hotmail.com 450-569-7037
Pour en savoir plus	yogatoutlaurentides@gmail.com 514 349-0775	info@connexionyoga.ca 819-790-9537	http://essentricsavecmanondurand.com/ Voir également essentricsavecmanondurand sur Facebook