

TARIFS 2022-2023 DANSE ET VIE

PILATES / BODY YOGA / FITNESS / BARRE AU SOL/ CLAQUETTES	160 €
QI GONG / GYM DOUCE	140 €
FLAMENCO / DANSE ADO-ADULTES 1H30	180 €
DANSE ADO-ADULTES 1H15	170 €
HATHA YOGA 1H	180 €
HATHA YOGA / KUNDALINI YOGA 1H30	240 €
RELAXATION -SOPHROLOGIE	190 €
RANDONNEE 1 dimanche sur 2	55 €

Paielements acceptés : espèces, chèques, CB, chèques-vacances, coupons-sport

Il y a également de la gym pour séniors au centre social de La Haie à Cholet les mardis et jeudis matins au tarif de 100 € (encadrés par un bénévole)

Les cours de hatha-yoga se déroulent au centre social Pasteur 1 rue du dr Maillard 49300 Cholet

Les RDV pour la randonnée sont fixés sur le parking du l'église du Sacré-Coeur à Cholet

Tous les autres cours se déroulent 14 rue de Beauregard – 49300 Cholet

Le body yoga se rattache au fitness mais à un rythme cardio beaucoup moins soutenu intégrant un échauffement légèrement cardio, du renforcement musculaire, des postures tirées du yoga + un travail d'équilibre et une relaxation en fin de séance.

Le qi-gong, travail en conscience sur l'énergie vitale avec le souffle et l'intention en postures statiques et/ ou dynamiques + auto-massages + relaxation et méditations guidées.