

Yoga adapté

« Laissez le yoga vous faire oublier la douleur. »

Le yoga : un allié santé

Le yoga consiste en la pratique d'un ensemble de postures, d'exercices de respiration, de relaxation et de méditation. Il apporte ainsi bien-être physique, émotionnel et mental.

Les exercices adaptés (à votre morphologie, votre condition physique, vos objectifs) s'effectuent sans douleur car inspirés de la discipline orientale ils sont agrémentés de consignes spécifiques.

Avec le yoga, nous développons une nouvelle énergie. Cette énergie nous aide pendant le cours pour avancer et progresser, et continue de nous animer dans la vie quotidienne.

Possibilité de pratiquer le yoga sur chaise.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

VTT

La mission de Mathieu est de vous apprendre les bases de toutes les disciplines du vélo (street, trial, enduro)

Apprendre à freiner, à s'arrêter, à démarrer et à se mouvoir sur son vélo (premières séances urbaines puis rurales).

Ensuite, on rentrera dans les mouvements plus techniques tel que les stoppys, le pédaler/freiner ou encore le cavalier...

En gros, du bike et du fun.

Avoir un vélo et savoir en faire. Casque, gants et gourde.

RDV Mâcon : Palais des sports Allée Jean Bouin

RDV Cluny : parking voie verte

Séance du mercredi 11 septembre RDV : RDV Palais des sports pour tous les créneaux horaires

Séance du samedi 14 septembre (Cluny) : RDV Parking de la voie verte

Horaires

Animateur

Tarif

Mercredi (à Mâcon)

Mathieu COLIN

1 h : 160 €

9 h 15 à 10 h : 5 à 7 ans

1 h 30 : 180 €

10 h 15 à 11 h 45 : 7 à 11

2 h : 210 €

ans

13 h 30 à 15 h 30 : 11 à 15

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

ans (Débutant)

15 h 30 à 17 h 30 : 11 à 15

ans (Confirmé)

Vendredi (à Mâcon)

18 h 15 à 19 h 45 :

trial/VTT/BMX 11 à 15 ans

samedi (à Cluny)

13 h 30 à 15 h 30 : 5 à 7

ans

15 h 30 à 17 h 30 : 8 à 11

ans