

## HORAIRES DES COURS

tous niveaux

DISCIPLINE	JOUR	HORAIRE	PROFESSEUR	LIEU
YOGA	LUNDI	18h30-20h	Sophie	centre Mont Fortin/salle 3
	MARDI	19h-20h30	Catherine	centre Mont Fortin/gymnase
	MERCREDI	10h-11h30	Evelyne	salle Schuman
	JEUDI	10h-11h30	Catherine	salle Schuman
	JEUDI *	11h35-13h05	Stéphanie	salle Schuman
	JEUDI	19h15-20h45	Catherine	centre Mont Fortin/salle 3
	VENDREDI	10h-11h30	Evelyne	salle Schuman
TAICHI CHUAN **	JEUDI	17h30-19h	Sylvie	salle Schuman
	SAMEDI	11h-12h30	Saïd	centre Mont Fortin/gymnase
QI GONG	VENDREDI	18h45-20h15	Saïd	centre Mont Fortin/gymnase
	SAMEDI	9h30-11h	Saïd	centre Mont Fortin/gymnase
	SAMEDI	14h30-16h	Saïd	centre Mont Fortin/gymnase
SOPHROLOGIE	MERCREDI	12h15-13h15	Sophie	salle Schuman
	JEUDI	16h35-17h30	Sophie	Dojo

\* yoga jeudi: cours doux et adapté "seniors" et "personnes ayant des contraintes"

\*\* Taichi chuan: cours de Saïd: forme traditionnelle /cours de Sylvie: forme moderne

**Durée des cours:** 1h30 sauf cours de sophrologie: 1h

**Lieux des cours :**

centre multifonction du Mont Fortin (gymnase et salle 3): 491 rue Robert Pinchon à Bois-Guillaume

salle Schuman: 328 rue du Général de Gaulle à Bois-Guillaume

dojo: 240 rue Vittecoq à Bois-Guillaume

**Portes ouvertes** du 9 au 14 septembre 2024: aux horaires et lieux habituels des cours.

**Les cours reprennent le lundi 16 septembre 2024** et se terminent le samedi 5 juillet 2025.

**Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.**

## LES ATELIERS DU SAMEDI

L'USCB YOGA propose régulièrement des **ateliers thématiques** de découverte et d'approfondissement de chaque discipline, le samedi de 17h à 19h au Centre Multifonction du Mont Fortin.

Les ateliers sont ouverts à **tous les adhérents et non adhérents**, avec une participation par perso et par atelier de 10 € pour les adhérents et de 15 € pour les non adhérents.

**2 ateliers sont offerts aux adhérents.**

## USCB YOGA

site: [www.uscbyoga.fr](http://www.uscbyoga.fr)

mail: [uscbyoga@gmail.com](mailto:uscbyoga@gmail.com)

tél: 06 99 56 72 89

adresse: 1422 rue de la Haie 76230 Bois-Guillaume

