

Association Yoga Montbonnot
<http://yogamontbonnot.wix.com/site>

Cours de Yoga à Montbonnot

Entretenir sa santé

Respiration & méditation

Sérénité dans l'Action

Harmoniser le Corps et l'Esprit

Viniyoga

un yoga adapté à nos besoins



Contact : yoga.montbonnot@gmail.com

6 professeurs diplômés

**Denis Perret, Marion Brunet, Florence Tsagouria,
Roselyne Grassart, Laurence Muzet, Christèle Vignello**

3 lieux de pratique

Maison des Arts (MDA) **Maison du Pré de l'Eau (MPE)**
Ecole du Bourg (EDB)

1 cours d'essai
gratuit

Lundi	9h00 à 10h15	MDA	Roselyne	
	10h30 à 11h30	MDA	Roselyne	Seniors
	17h40 à 18h55	MPE	Denis	Salle polyvalente
Mardi	12h15 à 13h30	MDA	Marion	
	17h30 à 18h45	MPE	Marion	Dojo
Mercredi	10h00 à 11h00	MPE	Laurence	Enfants Salle polyvalente
	11h00 à 12h00	MPE	Chrystèle	Seniors
	18h30 à 19h45	EDB	Denis	
	20h00 à 21h30	MDA	Denis	Expérimentés
Jeudi	12h15 à 13h30	MDA	Denis	Vinyasa yoga dynamique
	18h15 à 19h30	MDA	Denis	
	19h45 à 21h00	MDA	Denis	
Vendredi	9h00 à 10h15	MDA	Florence	
	10h40 à 11h40	MDA	Florence	Seniors

perretdenis@aol.com alexanderetyoga@gmail.com florence.tsagouria@orange.fr
roselyne.grassart@gmail.com laurencemuzet@free.fr christele.vignello@free.fr