

# YOGA LAMASTRE

**Respirations - Postures - Equilibre - Détente**

## **COURS DE YOGA DOUX**

LUNDI  
17h30 à 19h  
Gymnase  
DOJO

**Début des cours :  
7 septembre 2026**

## **COURS DE YOGA ACTIF**

LUNDI  
19h15 à 20h45  
Gymnase  
DOJO

## **COURS DE YOGA MEDITATIF**

VENDREDI  
(tous les 15 jours)  
19h à 20h30  
Gymnase  
DOJO

## **COURS DE YOGA SUR CHAISE**

JEUDI  
10h à 11h30  
Centre culturel  
(RDC)



**ASSOCIATION YOGA LAMASTRE :  
06 71 17 85 32**

**yoga.lamastre@gmail.com  
Facebook : Yoga Lamastre**