



Yoga adapté

Jeudi de 11h à 12h

Animé par **Thierry SOUSTRAS**,

Professeur diplômé et affiliés à la Fédération Française de Hatha Yoga



Le Yoga recommandé pour celles et ceux qui ont un corps fragilisé, ainsi qu'aux seniors ou aux personnes porteuses de légers handicaps. Cette discipline physique et mentale permet de conserver le plus longtemps possible sa mobilité, en maintenant force et souplesse. Ici, les postures seront proposées avec des variantes simples et des adaptations qui conservent l'objectif d'éliminer les tensions (physiques, mentales, émotionnelle).



QUARTIER
VITALITÉ

Centre social QUARTIER VITALITE
7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon
04.78.39.36.36 - www.centresocialquartiertvitalite.fr



Pour vous aider à visualiser le déroulement de l'année, voici un calendrier prévisionnel par jour d'activité.

Par exemple: Si votre activité se déroule habituellement le lundi, alors le 1er cours aura lieu le lundi 07 septembre 2026, et le dernier cours le lundi 07 juin 2027.

Cela tient compte des jours fériés et des périodes de vacances scolaires de la zone A où l'activité n'aura pas lieu.

En cas d'absence en cours d'année de la part des intervenants, la date de fin sera repoussée d'autant.

CALENDRIER PRÉVISIONNEL DES ATELIERS

en fonction des jours d'activités

LUNDI

1er cours:
lundi 07/09/26

Dernier cours:
lundi 07/06/27

MERCREDI

1er cours:
mercredi 9/09/26

Dernier cours:
mercredi 09/06/27

INFOS

Calendrier prévisionnel sur la base de 32 séances à l'année, hors vacances scolaires de la zone A

MARDI

1er cours:
mardi 08/09/26

Dernier cours:
mardi 08/06/27

JEUDI

1er cours:
jeudi 10/09/26

Dernier cours:
jeudi 10/06/27

Les dates de fin pourront être modifiées en fonction des cours annulés en cours d'année