



Le centre Socioculturel « A la Croisée Des Autres »
propose aux **SENIORS** du territoire un atelier



YOGA et RELAXATION SUR CHAISE

Encadré par **Elsa DROUET**.

2 créneaux vous sont proposées de Septembre à Juin :

- À St Paul des Landes, les Lundis de 9h30 à 10h30 – salle convivialité
- Au Bex d'Ytrac, les Lundis de 11h à 12h – au foyer

Avec le Centre Socioculturel « A la Croisée des Autres »

3, Rue Pierre de Coubertin 15130 YTRAC

 04 71 46 83 00 – accueil@csalacroiseedesautres.fr

*Semaine « Portes Ouvertes » du 4 au 16 Septembre 2022 :
Venez essayer tous nos ateliers gratuitement !*



TARIFS du CYCLE YOGA et RELAXATION SUR CHAISE



Atelier basé sur l'écoute et la connaissance de soi et de son corps, pour un **bien être physique et mental**. Sans esprit de compétition, sans jugement, chacun à son rythme, l'objectif est de se faire du bien sur bien des plans, **se laisser guider pour lâcher prise dans une atmosphère détendue et bienveillante**, sans oublier la bonne humeur et d'humour..

Certificat médical en cours de validité OBLIGATOIRE !

Les actions du centre socioculturel sont ouvertes aux ADHERENTS
(adhésion à renouveler en septembre 2022) : Adhésion individuelle 5.50€ / Adhésion familiale 11€

QUOTIENTS FAMILIAUX		1 <427	2 428-518	3 518-660	4 661-1045	5 1045-1397	6 1398-1833	7 1834-2202	8 > 2203
% des aides CCAS pour les Ytracois		60%	50%	40%	30%	0%	0%	0%	0%
YOGA et RELAXATION SUR CHAISE À l'année	TARIF EXTERIEUR	70€	75€	80€	85€	90€	95€	100€	105€
	TARIF COMMUNES PART	65€	70€	75€	80€	85€	90€	95€	100€
	AIDE CCAS YTRAC	39€	35€	30€	24€	0€	0€	0€	0€
	TARIF YTRAC CCAS DEDUIT	26€	35€	45€	56€	85€	90€	95€	100€