



# PARIS UNIVERSITE CLUB

*l'Esprit Sports*



# YOGA

Dès 18 ans

2019-2020



[www.puc.paris/yoga](http://www.puc.paris/yoga)

# PRÉSENTATION ET PLANNING

Yoga discipline du corps et de l'esprit est un cours collectif qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.

- **HATHA YOGA :**

Le Hatha Yoga est un enchaînement de postures très simples ou plus compliquées. Les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps, on y associe le contrôle du souffle et la concentration.

C'est une discipline qui s'adresse à tout le monde, il existe différents niveaux selon que vous soyez débutant ou plus expérimenté dans la discipline.

- **VINYASA YOGA :**

Le Vinyasa Yoga est un yoga dynamique permettant d'équilibrer le corps et l'esprit à travers un enchaînement tonique et fluide de postures rythmé par la respiration (renforcement et tonification musculaire).

<b>HATHA YOGA</b>	
Vendredi	12h - 13h
Vendredi	13h - 14h
<b>VINYASA YOGA</b>	
Mercredi	12h - 13h
Mercredi	13h - 14h
Jeudi	18h - 19h
Jeudi	19h - 20h
<b>STADE CHARLÉTY   SALLE BOISSET</b>	

# LIEU DE PRATIQUE

**Salle Boisset**

**PUC Stade Charléty**

17, avenue Pierre de Coubertin

75013 Paris

## TARIF

---

**Actif : 400€ | Etudiant (-28ans) : 200€**

### **Activité supplémentaire :**

- En plus de l'activité YOGA, vous avez la possibilité de pratiquer une ou plusieurs activités supplémentaire à un tarif réduit parmi les sports proposés ci-dessous :

### **BADMINTON | FITNESS | PILATES**

**2 activités : - 25%** du prix total | **3 activités : - 33%** du prix total | **4 activités : - 37%** du prix total

### **Exemple - 2 activités :**

#### **ACTIF**

Yoga + Fitness : 400€ + 310€ = 710€ - **25%** = **532,5€**

#### **ETUDIANT**

Yoga + Fitness : 200€ + 170€ = 370€ - **25%** = **277,5€**

## INSCRIPTIONS ET COTISATIONS

---

Vous devez impérativement vous munir des documents suivants :

- 2 photos d'identité.
- 1 certificat médical d'aptitude qui stipule que vous êtes apte à la **pratique du sport** datant de moins de 3 mois.
- Le règlement intégral de votre cotisation.
- Bulletin d'inscription

**Le PUC accepte les Tickets Loisirs (CAF), les Coupons Sports (ANCV) et les Réduc'Sports pour les parisiens.**

Document d'inscription à remettre au secrétariat du PUC uniquement.

## CONTACT

---

### PARIS UNIVERSITE CLUB

17, avenue Pierre de Coubertin

75 013 Paris

01 44 16 62 62

accueil@puc.asso.fr

www.puc.paris



PUC-Paris Université Club



PUC\_1906



puc.paris



Paris université club

## ACCES

---

RER B : Cité Universitaire

Tram 3 : Stade Charléty

BUS 21 et 67 : Porte de Gentilly

