

# FAT BURNER YOGA

Ce cours est basé sur **ton propre poids du corps**, en enchainant des postures de **yoga** et de **pilates** sur de plusieurs répétitions, accompagné d'une musique dynamique.

**Bénéfices du cours :**

- Dépense des **calories**
- Répétitions des mouvements pour les **renforcer**
- Répétitions des mouvements pour la **souplesse**
- Connaissance des postures et des respirations de **yoga/pilates**
- Relaxation** à la fin du cours

**Accessoires :** Linge / Tapis yoga / Briques yoga / Couverture relaxation

- *Le cours peut se faire à l'extérieur ou dans la salle de cours.*
- *Le cours d'essai est au même tarif qu'une séance*

## Cours collectif dès 5 personnes

Carte 1 séance 25.-

Carte 12 séances 300.-

*Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre.*

## Cours semi-privée 2-3 personnes

Carte 1 séance 40.-

Carte 8 séances 320.-

*Répètes-Toi tous les matins : je suis capable d'atteindre mon objectif et je vais l'atteindre*

## Cours privée 1 personne

Carte 1 séance 80.-

Carte 4 séances 320.-

Carte 8 séances 600.-

*Il y a plus de courage que de talents dans la plupart des réussites.*

- **Jours disponibles seront à fixer selon notre entretien.**



[www.info.yoga-soham.ch](http://www.info.yoga-soham.ch)

079.69.79.553

*Namaste : mon âme salut ton âme*