



NEWSLETTER

JUIN 2023

Pour toutes informations :

Par mail : move.fit73@gmail.com **Par tel :** ☎ - 06 51 46 67 83

Le site internet : www.moveandfit.fr

Facebook et Instagram Move & Fit

Le samedi 10 JUIN de 10h à 11h00

(Salle de danse – École Val des Roses)

ATELIER Yoga Enfant Parent - Pour les enfants de 3 à 6 ans

Un partage avec la pratique du yoga, de la relaxation, des postures partagés, des rires.

Et une séance de relaxation sonores à la fin du cours avec les bols tibétains

Prix de 3 à 9€ selon le QF – Avec le Centre socioculturel d'Albertville

Réservation au 04 79 89 26 30



Date à retenir Le samedi 17 juin

FÊTE DE FIN d'année de Move & Fit (A la salle associative – A côté de la Mairie)

Ce sera une soirée ouverte à tous. Pensez à inviter vos amis, votre famille.. (ouvert à tous bien sûr et gratuit)

Les horaires pour cet événement :

17h00 : Accueil des enfants et des adultes

- 17h30 : Présentation Yoga adultes

- 18h00 : Spectacle des enfants

- 19h30 Repas partagé ensemble au bord du plan d'eau de Mercury

Réinscription Cours pour l'année 2023/2024

Sur ALBERTVILLE (au 88, bis rue de la république)

Le lundi de 12h20 à 13h30 - Yoga doux

Le jeudi de 12h20 à 13h30 - Yoga Vinyasa (dynamique)

Sur MERCURY (dans la Yourte ou la salle associative)

Lundi de 19h45 à 21h00 – Yoga Vinyasa et Yin Yoga dans la Yourte (1h15)

Mardi de 17h30 à 18h15 – Gym Yoga enfants dans la salle associative

Mardi de 18h45 à 19h45 – Gym renfo cardio dans la salle associative

Mardi de 20h00 à 21h00 – Yoga doux dans la salle associative

Mercredi de 18h30 à 19h15 – C.A.F. Cours de Cuisses Abdos Fessiers dans la yourte

Mercredi de 19h30 à 20h45 – Yoga Vinyasa dans la Yourte (1h15)

NOUVEAU COURS - Le mercredi matin sur Mercury dans la salle des Fêtes de Mercury

Ce sera avec Mathilde, professeure de Yoga certifiée Yoga Vinyasa et Yoga Prénatal.

- Mercredi de 9h30 à 10h30 - Yoga Prénatal

- Mercredi 10h45 à 11h45 ; Yoga Vinyasa

Stage de Yoga et méditation dans la Yourte à Mercury (Savoie) de septembre à décembre 2023

La journée de stage de Yoga de 9h30 à 17h - 2 séances de Yoga avec de la relaxation et méditation. (Hatha Yoga, Vinyasa et Yin yoga) repas bio et végétarien compris - Une balade partagée après déjeuner En journée ou 1/2 journée sur Mercury dans la yourte (Savoie) – 59€ la journée tout compris (*Bulletin d'inscription sur le site*).

En journée de 9h30 à 17h00 avec le déjeuner – 59 €

Le dimanche 17 septembre : Yoga et méditation - L'énergie du dieu Shiva et le lâcher prise - Relaxation avec les bols chantants

Le dimanche 15 octobre : Yoga et méditation sur les chakras - Comment les équilibrer ?

Le dimanche 12 novembre : Yoga et méditation de la lune - Comment pratiquer avec les cycles de la lune

Le dimanche 17 décembre : Yoga et méditation du cœur - La confiance en soi
L'ancrage avec le dieu Ganesh - L'intuition.



Atelier Yoga sur 1/2 journée avec le déjeuner de 9h30 à 14h00 – 40€

Le samedi 14 octobre : Yoga et méditation - L'ancrage avec le dieu Ganesh