

# YOGA à l'ASPTT

2023/2024

**JEUDI de 14h à 15h**  
**VENDREDI de 9h à 10h**  
SALLE DE DANSE ASPTT GAP  
18 ter rue des Sagnières



Reprise de cours **jeudi 14 septembre 2023**

**Mona LE DIVELLEC**  
[Mona.ledivellec@orange.fr](mailto:Mona.ledivellec@orange.fr)  
07 86 03 22 08

Le **hatha yoga** est source de nombreux **bienfaits** sur le plan physique, mental et émotionnel. Réputée comme particulièrement douce, cette discipline aide à améliorer la souplesse et à diminuer les douleurs au niveau du dos. En prime, on s'affine en douceur au fur et à mesure des séances.

CLUB SPORTIF  
cultivons vos envies



Tarifs hors adhésion\* ASPTT :

**1 cours** : 210 €  
**2 cours** : 240€

\*Adhésion ASPTT : 44 €  
Certificat médical obligatoire

Informations complémentaires : **04 92 53 55 55**  
E-mail : [accueil.gap@asptt.com](mailto:accueil.gap@asptt.com)

# YOGA à l'ASPTT

2023/2024

**JEUDI de 14h à 15h**  
**VENDREDI de 9h à 10h**  
SALLE DE DANSE ASPTT GAP  
18 ter rue des Sagnières  
05000 Gap



Reprise de cours **jeudi 14 septembre 2023**

**Mona LE DIVELLEC**  
[Mona.ledivellec@orange.fr](mailto:Mona.ledivellec@orange.fr)  
07 86 03 22 08

Le **hatha yoga** est source de nombreux **bienfaits** sur le plan physique, mental et émotionnel. Réputée comme particulièrement douce, cette discipline aide à améliorer la souplesse et à diminuer les douleurs au niveau du dos. En prime, on s'affine en douceur au fur et à mesure des séances.

ASPTT GAP  
CLUB SPORTIF  
cultivons vos envies



Tarifs hors adhésion\* ASPTT :

**1 cours** : 210 €  
**2 cours** : 240€

\*Adhésion ASPTT : 44 €  
Certificat médical obligatoire

Informations complémentaires : **04 92 53 55 55**  
E-mail : [accueil.gap@asptt.com](mailto:accueil.gap@asptt.com)

# YOGA à l'ASPTT

2023/2024

**JEUDI de 14h à 15h**  
**VENDREDI de 9h à 10h**  
SALLE DE DANSE ASPTT GAP  
18 ter rue des Sagnières



Reprise de cours **jeudi 14 septembre 2023**

**Mona LE DIVELLEC**  
[Mona.ledivellec@orange.fr](mailto:Mona.ledivellec@orange.fr)  
07 86 03 22 08

Le **hatha yoga** est source de nombreux **bienfaits** sur le plan physique, mental et émotionnel. Réputée comme particulièrement douce, cette discipline aide à améliorer la souplesse et à diminuer les douleurs au niveau du dos. En prime, on s'affine en douceur au fur et à mesure des séances.

ASPTT GAP  
CLUB SPORTIF  
cultivons vos envies



Tarifs hors adhésion\* ASPTT :

**1 cours** : 210 €  
**2 cours** : 240€

\*Adhésion ASPTT : 44 €  
Certificat médical obligatoire

Informations complémentaires : **04 92 53 55 55**  
E-mail : [accueil.gap@asptt.com](mailto:accueil.gap@asptt.com)