

# Association C'est bon pour la santé

L'association propose des cours réguliers de yoga et karaté, des événements, rencontres, stages.

## Karaté

Les cours sont ouverts à tous à partir de 15 ans

Lundi 17 h/ 18h30 Cours débutant avec accompagnement individuel (prêt de kimono)

Une séance de découverte est offerte avec prêt de kimono

Vendredi 18h30/20h Samedi 11h/12h30

Animateurs : Gérard et kéo

## Yoga

Jeudi 10h/11h30 18h30/20h

Une séance de découverte est offerte avec prêt de tapis

Animatrice : Betty

## Séances à la demande

Vendredi 16 /17h

Des séances de Qi Gong et Pilates peuvent être programmées ponctuellement à la demande d'un groupe d'adhérents

Les événements programmés ou en cours de préparation seront présentés sur notre page Facebook Dojo de la duboise .



Venez les rejoindre pour pratiquer **Yoga,**



