

Activité facultative

Yog'ados

INFORMATIONS	
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> Barbara Huwiler
Quoi ?	<ul style="list-style-type: none"> Yoga pour ados
Quand ?	Vendredi 12h30-13h15 : <ul style="list-style-type: none"> Session d'automne (8 séances): 7 octobre, 14 octobre, 4 novembre, 11 novembre, 18 novembre, 25 novembre, 2 décembre et 9 décembre 2022 ou <ul style="list-style-type: none"> Session de printemps (8 séances): 3 mars, 10 mars, 17 mars, 24 mars, 31 mars, 28 avril, 5 mai et 12 mai 2023.
Délai d'inscription ?	<ul style="list-style-type: none"> Minimum une semaine avant le début de l'activité.
Où ?	<ul style="list-style-type: none"> Salle 115
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> Prendre votre tapis personnel si vous en avez un. Sinon, quelques tapis sont à disposition. Tenue confortable
Programme	<ul style="list-style-type: none"> Exercices et postures pour améliorer la concentration, calmer l'agitation, développer le physique et le mental, réduire les tensions, améliorer le sommeil...
Nombre de participants	<ul style="list-style-type: none"> Minimum 2 / maximum 10
Prix	<ul style="list-style-type: none"> Gratuit
Inscription	<ul style="list-style-type: none"> Pour l'inscription, veuillez remplir le formulaire à disposition sur le site de l'école ou distribué à l'élève. Une fois signé, ce formulaire doit être amené au secrétariat qui validera ou non l'inscription, en fonction du nombre de participants déjà inscrits. Les premiers élèves qui passeront au secrétariat seront les premiers inscrits.
Autres remarques	<ul style="list-style-type: none"> Pour tous les niveaux.

Pour toute information complémentaire, veuillez vous adresser directement au(x) responsable(s) de l'activité.

Site de l'école :

www.co-gruyere.ch → Activités → Activités Riaz → Activités facultatives