



Association Mont-Saint-Aignan Yoga TaiJi QiGong Sophrologie



Lieux de pratique : **Maison du REXY** – **Maison des Scouts**

Gymnases Camus - **St-Exupéry** - **Berthelot**

Contacts :

Courriel de l'association : yoga.msa@gmail.com

Michel Esnault, Secrétaire : yoga.msa@gmail.com,

Isabelle Edin-Klaes, Présidente : presidence@yoga-sophrologie-taichi.fr

Période des cours : Reprise des cours le lundi 1 septembre 2025.

Calendrier : Nous suivons le calendrier scolaire : donc pas de cours pendant les vacances.

Site web : Tarifs & Inscriptions en ligne : <https://www.yoga-sophrologie-taichi.fr>

Ou scanner le QR code pour accéder au site web



Horaire des cours 2025-2026

Discipline	Jour	Horaire : professeur - Lieu & salle
Yoga	Lundi	12h-13h30 : Joanne - REXY salle Parquet
		19h-20h30 : Stéphanie – Maison des scouts
	Mardi	09h-10h30 : Joanne - REXY salle Gym/danse
		10h30-12h : Joanne - REXY salle Gym/danse
		14h-15h30 : Joanne - REXY Grande salle
		19h-20h30 : Marie-Hélène - REXY salle Jardin
	Mercredi	09h-10h30 : Joanne - REXY salle Gym/danse
		10h30-12h : Marie-Thérèse - REXY Grande salle
		14h30-16h : Joanne - REXY Grande salle
	Jeudi	17h-18h30 : Stéphanie - REXY salle Gym/danse
18h45-20h15 : Stéphanie - REXY salle Gym/danse		
19h-20h30 : Joanne - REXY salle Jardin		
Vendredi	9h00-10h30 : Joanne - REXY salle Gym/danse	
Méditation-Yoga	Mercredi	19h15-20h45 : Marie-Thérèse - REXY salle Parquet
Sophrologie	Mercredi	10h30-12h : Sophie - REXY salle Gym/danse
Tai Ji	Lundi	18h30-21h30 (*) : Pierre - Gymnase Berthelot
	Mercredi	20h15-21h45 : Pierre - Gymnase St Exupéry
	Jeudi	19h30-21h : Saïd – REXY salle parquet
	Vendredi	18h30-20h : Sylvie - Gymnase Camus
Qi Gong	Mercredi	17h30-19h : Saïd - REXY salle Gym/danse
	Jeudi	18h-19h30 : Saïd – REXY salle parquet

(*) : Le cours normal de 1h30 se prolonge pour les adhérents souhaitant pratiquer la spécialité « Tai Ji Armes »