



Pour pratiquer de manière régulière

Liste des actions labellisées *Le Havre en Forme* soumise à mise à jour régulière

Discipline	Nom de l'action	Descriptif de l'action	Public	Créneau	Tarifification	Organisateur	Contact	Lien internet
Aerokick	Aerokick	Enchaînement de mouvements mêlant plusieurs techniques de boxe, kick-boxing, arts martiaux et aérobic en groupe, sous la direction d'un coach et au rythme de la musique	Féminin à partir de 14 ans	le mercredi de 18h30 à 19h30	150 € / an	HAC Kick-Boxing	06 77 75 32 43 parevtchantal@free.fr	---
Cardio bike	Cardio bike	Enchaînement d'exercices variés en musique alliant le cycling et la douceur des sports aquatiques	A partir de 16 ans	1 séance / semaine ou à la carte	5,60 € / séance ou 200 € / an	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Piscines	02 35 22 27 68 maud.hanin@lehavre.fr	
Aquafitness	Aquafitness	Approche ludique d'augmentation du tonus musculaire et respiratoire permettant d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardiovasculaire	A partir de 16 ans	1 séance / semaine ou à la carte	5,60 € / séance ou 200 € / an	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Piscines	02 35 22 27 68 maud.hanin@lehavre.fr	
Avifit	Avifit - Aviron indoor chorégraphie	Activité d'aviron sur machine, collective et en musique pratiquée en intérieur tout comme en extérieur	Tous publics féminins	le lundi et le jeudi de 17h à 18h et de 19h à 20h	5 € / séance	Société Havraise de l'Aviron	02 35 47 62 21 avironlh@gmail.com	https://www.avironlehavre.org/
Badminton	Badminton	Initiation et perfectionnement	Seniors	le vendredi de 8h30 à 10h gymnase du Montgaillard	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie.forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Basket	Entraînement détente	Entraînement loisirs d'1h30 avec séance d'échauffement, atelier d'apprentissage et petit match en fin de séance	Tous publics adultes	1h30 / semaine	prix d'une licence détente (environ 85 €)	Association Sportive Saint-Denis de Sanvic Basket	assds@orange.fr	---
Cardio-training Aquafitness	Cardi'eau	Alternance de pratique d'appareils de cardio-training et de musculation dans l'eau	A partir de 16 ans	1 séance / semaine	200 € / an	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Piscines	02 35 22 27 68 maud.hanin@lehavre.fr	
Course à pied	Footing loisirs	Pratique du footing à la forêt de Montgeon	Seniors mixte Enfants mixte	le dimanche de 9h30 à 11h30	GRATUIT	Club de Lutte Havrais	06 63 21 79 75 clubdeluttehavrais@gmail.com	https://www.facebook.com/club.de.lutte.havrais/
Course à pied	Mon coach sportif, course à pied	Initiation à la course à pied	adultes débutants	tous les mercredis de 18h30 à 19h30, hors vacances scolaires	GRATUIT	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Vie sportive	02 35 19 49 65 vie-sportive@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/activites/mon-coach-sportif-le-havre-en-forme-3
Course à pied	"Le Havre en forme" en direction de tous les Havrais	Alternance de marche et de course sur des parcours variés	Tous publics (débutants) Coureurs autistes	le mercredi de 18h30 à 20h	GRATUIT	Le Havre S'Port Athlétisme (LHSA)	denis.grisolet@havre-port.fr	---
Danse	Danses multiculturelles	Accueil convivial et initiation à diverses techniques de danse	Tous publics débutants ou confirmés	le jeudi de 14h à 16h	GRATUIT	Ville du Havre Direction vie sociale des territoires Fabrique Sainte-Catherine	02 35 48 03 74 lafabrique-saintecatherine@lehavre.fr	---
Danse de salon	Danse de salon	Initiation	Seniors	le lundi de 14h à 15h30 au Pôle Simone Veil	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie.forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Danse tahitienne (Ori Tahiti)	LH Ori Tahiti	Pratique du Ori Tahiti (danse tahitienne) : activité physique alliant pratique tonique et bien être	Tous publics à partir de 5 ans mais majoritairement féminins	1 dimanche par mois de 12h à 14h (technique et cardio) et de 15 h à 17 h - atelier chorégraphique (aparima & otea)	25 € l'atelier 40 € les deux ateliers	la Ora Na Tahiti	iaorana-tahiti-lehavre@hotmail.com	https://www.facebook.com/iaoranatahitilehavre/?ref=br_rs



Pour pratiquer de manière régulière

Liste des actions labellisées *Le Havre en Forme* soumise à mise à jour régulière

Discipline	Nom de l'action	Descriptif de l'action	Public	Créneau	Tarification	Organisateur	Contact	Lien internet
Endurance cardiaque	Endurance cardiaque après hospitalisation	Endurance cardiaque après hospitalisation, vélos d'intérieur	Tous publics adultes après hospitalisation en cardiologie	le mardi et le vendredi de 18h à 19h (Hôpital de l'Estuaire) mercredis et vendredis de 17h à 18h (Hôpital J. Monod)	37 € / an + 3 € la séance	Club Cœur et Santé (affiliée à la Fédération Française de Cardiologie)	06 60 83 08 22 Coeuretsante76@hotmail.fr	www.coeuretsante-lehavre.iimdo.com
Danse Modern Jazz	Danse Modern Jazz	Activité d'expression corporelle facile à appréhender sur des rythmes modernes	Seniors	le mardi de 14h à 15h30 au Pôle Simone Veil	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie.forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Equilibre Prévention	Atelier équilibre et prévention : Pour garder bon pied !	Prévenir le risque de chutes	Seniors fragilisés	le lundi de 11h à 12h salles des Fêtes de Sanvic et Atrium	GRATUIT	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 +H20:H26vre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Escalade	Escalade	Activité pour public en recherche de sensations	Seniors dynamiques	le lundi de 12h à 13h ou de 13h à 14h Pôle Simone Veil	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie.forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Escalade	Formation à la sécurité et initiation à l'escalade	Formation à la sécurité et notions de base accéder à l'autonomie	Tous publics débutants	quelques séances	30 € + licence + adhésion	Club Alpin Français	07 83 31 08 92 MB_CAF-LH@orange.fr	http://havre.ffcam.fr/escalade.html
Escalade	Escalade sur créneaux libres	Escalade pratiquée librement	Adultes jeunes de plus de 15 ans et jeunes de moins de 15 ans accompagnés	8 créneaux horaires en fin d'après-midi et soirée par semaine	cotisation mur : 14 € + licence + adhésion (essai possible)	Club Alpin Français	07 83 31 08 92 MB_CAF-LH@orange.fr	http://havre.ffcam.fr/escalade.html
Escrime	Pratique de l'escrime après un cancer du sein	Pratique d'une escrime adaptée permettant de supprimer les adhérences provoquées par la chirurgie	Femmes opérées d'un cancer du sein	2 séances le mardi soir et le jeudi midi	GRATUIT	Cercle d'Escrime du Havre (CEH)	06 09 66 23 23 escrimelehavre.fr	http://ce.lehavre.free.fr/
Football (walking foot)	Jouer au Foot en marchant	Séances débutant par un réveil musculaire suivi d'exercices techniques pour déboucher sur des oppositions 6 contre 6 de 10 minutes maximum avec interdiction absolue de courir	Seniors (hommes uniquement) de + 50 ans	2 séances hebdomadaires le lundi et le jeudi de 10 h à 11 h 30	GRATUIT pour 5 séances d'essai puis 40 € (cotisation annuelle)	CSSM Football	06 51 05 77 28 cssmlehavre@free.fr	https://www.cssm-foot-lehavre.footeo.com
Arts martiaux	Découverte des arts martiaux chinois	Exercices pédagogiques et de veille adaptés pour les enfants	Enfants de 4 à 6 ans	mardis de 18h à 19h	150 € / an	HAC Kung-Fu	06 68 40 89 17 mecheri.boualem@libertysurf.fr	http://hackungfu.e-monsite.com/
Gymnastique adaptée	Gymnastique adaptée	Gymnastique adaptée pour les personnes ayant des problèmes cardiaques, marche nordique	Tous publics adultes souffrant de pathologies cardiaques	le lundi et le jeudi de 17h à 18h et de 18h à 19h mardi de 10h à 11h	130 € / an	Club Cœur et Santé (affiliée à la Fédération Française de Cardiologie)	06 60 83 08 22 Coeuretsante76@hotmail.fr	www.coeuretsante-lehavre.iimdo.com
Gymnastique d'entretien	GEA Seniors	Gymnastique d'entretien tout en douceur à destination des Seniors	Seniors	le mardi 10h00 vendredi 10h15	131 € / an	Association Activités Physiques pour Adultes	06 26 40 16 96 michelsavage50@yahoo.fr	aapa-lesportpourtous.simplesite.com
Gymnastique d'entretien - Sport - Santé - Loisir	Bouger pour être en forme avec le HAC Kung-Fu	Gymnastique d'entretien à travers un programme adapté à la situation de chacune	Femmes adultes éloignées de la pratique sportive de par un handicap, un surpoids ou autres	le mercredi de 18h à 19h le vendredi de 19h à 20h	150 € / an	HAC Kung-Fu	06 68 40 89 17 mecheri.boualem@libertysurf.fr	http://hackungfu.e-monsite.com/
Marche	Marche à ton rythme	Retour à une activité physique tout en douceur	Tous publics Famille	le lundi de 9h30 à 11h	GRATUIT	Ville du Havre Direction vie sociale des territoires Fabrique Sainte-Catherine	02 35 48 03 74 lafabrique-saintecatherine@lehavre.fr	---
Marche	Balade bien-être	Retour à une activité physique tout en douceur	Tous publics Famille	le jeudi de 9h30 à 10h30	GRATUIT	Ville du Havre Direction vie sociale des territoires Fabrique Sainte-Catherine	02 35 48 03 74 lafabrique-saintecatherine@lehavre.fr	---



Pour pratiquer de manière régulière

Liste des actions labellisées *Le Havre en Forme* soumise à mise à jour régulière

Discipline	Nom de l'action	Descriptif de l'action	Public	Créneau	Tarifification	Organisateur	Contact	Lien internet
Marche nordique dynamique	Marche nordique dynamique	Rythme soutenu (6 à 8 km/h)	Seniors dynamiques	le jeudi de 14h30 à 16h	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie_forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Marche nordique	Marche nordique pour découvrir la ville du Havre	Organisation d'une marche nordique mensuelle sur un lieu havrais différent à chaque fois	Tout public libre le vendredi matin : retraités, sans emploi, etc	le 1er vendredi de chaque mois	GRATUIT	Ass. Sportive des Cheminots Havrais Athlétisme (ASCH)	02 35 44 91 93 / 06 83 96 02 75 aschloisir@gmail.com	http://asch.athle.com/
Marche Course à pied	Mon coach sportif, course à pied	Initiation à la marche rapide - course à pied	adultes débutants	tous les mercredis de 18h30 à 19h30, hors vacances scolaires	GRATUIT	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Vie sportive	02 35 19 49 65 vie-sportive@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/activites/mon-coach-sportif-le-havre-en-forme-3
Méditation	Atelier méditation	Initiation progressive à la pratique de la méditation	Tous publics adultes Débutants ou initiés	Pour les débutants : le jeudi de 18h à 18h45 Pour les initiés : le vendredi de 17h30 à 18h30	GRATUIT	Ville du Havre Direction vie sociale des territoires Fabrique Danton	02 32 74 77 40 sandrine.baraffe@lehavre.fr	---
Marche nordique douce	Marche nordique douce	Débutant avec rythme doux (4 à 6 km/h)	Seniors	le vendredi de 10h à 11h30	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie_forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Multisports	Découvrez le Sport	stages de découverte à la semaine de pratiques sportives en lien avec des clubs locaux	6 à 17 ans	vacances d'hiver, de Printemps et de la Toussaint	GRATUIT	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Vie sportive	02 35 19 49 65 vie-sportive@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/decouvrez-le-sport
Multisports	Sport en famille	initiations aux sports de glisse en ville basse	tous publics à partir de 8 ans en famille	de 9h30 à 11h30 sur 2 sites simultanément de fin avril à fin juin	GRATUIT	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Vie sportive	02 35 19 49 65 vie-sportive@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/actualites/trois-mois-pour-profiter-de-loperation-sport-en-famille
Multisports	Réseau Solidaire Sports pour Tous	Faire découvrir les bienfaits d'une activité physique aux publics en difficultés économiques Accompagner les publics diabétiques ou à risques vers les programmes spécifiques	Tous publics en difficultés économiques Publics diabétiques	adapté en fonction de la demande	4 cours gratuits 5ème cours : 7 € licence puis 10 € / trimestre DiabetAction : 11 € les 12 séances (activités physiques + prévention diabète)	Comité départemental Sports pour Tous	07 86 52 27 96 cd76@sportspourtous.org	http://www.sportspourtous.org
Multisports	Le Havre en Forme au féminin	Pratique du yoga / pilates, boxe féminine et self défense féminin	Femmes débutantes	cours hebdomadaires (voir avec le club)	Non précisé (voir avec le club)	Emergence	02 35 44 48 71 emergence5@wanadoo.fr	http://www.emergence-asso.fr
Multisports	Un été en forme	Initiations sportives gratuites à la plage, à la forêt de Montgeon, au bassin du Commerce et sur les territoires havrais	Tous publics selon les disciplines proposées	pour 2022 en attente de la confirmation des dates retenues	GRATUIT	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Vie sportive - Jeunesse - Piscines	02 35 19 49 65 vie-sportive@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/actualites/un-ete-en-forme-les-activites-de-lete
Natation	La nage et l'enfant	S'initier de façon ludique aux bases de la natation afin d'acquérir une complète autonomie dans ses déplacements aquatiques	Enfants + de 5 ans	1 séance / semaine (5 groupes de niveaux)	140 € / an	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Piscines	02 35 22 27 68 maud.hanin@lehavre.fr	
Natation	La nage et l'adulte	S'initier de façon ludique aux bases de la natation afin d'acquérir une complète autonomie dans ses déplacements aquatiques	A partir de 16 ans	1 séance / semaine	56 € le forfait de 10 séances	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Piscines	02 35 22 27 68 maud.hanin@lehavre.fr	
Natation	Aquaphobie	Approvoiser l'élément aquatique, trouver calme et confiance et aborder la nage avec plaisir	A partir de 16 ans	1 séance / semaine	56 € le forfait de 10 séances	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Piscines	02 35 22 27 68 maud.hanin@lehavre.fr	



Pour pratiquer de manière régulière

Liste des actions labellisées *Le Havre en Forme* soumise à mise à jour régulière

Discipline	Nom de l'action	Descriptif de l'action	Public	Créneau	Tarification	Organisateur	Contact	Lien internet
Randonnée	Randonnée	Randonnées diverses proposées aux adhérents du club	Adultes et jeunes accompagnés	le dimanche et le mardi après-midi	licence et adhésion du club suffisent (essai possible)	Club Alpin Français	07 83 31 08 92 MB_CAF-LH@orange.fr	http://havre.ffcam.fr/randonnee.html
Remise en Forme	Mon coach sportif	Initiation à des activités physiques et sportives facile d'accès pour le grand public (marche, réveil musculaire etc..)	adultes débutants	tous les lundis, mardis, mercredis, jeudis, vendredis de 9h30 à 11h selon hors vacances scolaires	GRATUIT	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Vie sportive	02 35 19 49 65 vie-sportive@lehavre.fr	---
Remise en forme santé	Initier ou maintenir une activité physique pendant et / ou après la maladie	Mise en place d'un programme de 3 mois de remise en forme en étroite relation avec les médecins	Personnes en traitement, atteintes de maladies chroniques, très sédentaires, personnes âgées, etc.	hebdomadaire	GRATUIT sur le 1er trimestre (soit 12 séances) puis 20 € pour le reste de la saison	Ass. Sportive des Cheminots Havrais Athlétisme (ASCH)	02 35 44 91 93 / 06 83 96 02 75 aschloisir@gmail.com	http://asch.athle.com/
Renforcement musculaire	Pass'santé	Cours collectifs ou individuels de renforcement musculaire, équilibre, etc.	Adultes / Seniors toutes pathologies	4 fois / semaine en collectif 7 fois / semaine en individuel	de 125 € à 180 € / an selon nombre d'heures dans la semaine	Leti Sports Académie	06 48 66 16 53 letisportsacademie@gmail.com	---
Taï Chi	Taï Chi	Pratique du taï Chi qui se base sur une répétition de mouvements lents	Tous publics	hebdomadaire	21 € / mois	Centre Normand d'études du Tai ji quan style Chen	06 26 87 09 87 franck1riou@orange.fr	---
Aquagym douce	Aquagym douce	Gymnastique douce en petite profondeur	Seniors	le jeudi de 11h30 / 12h15 Piscine Edouard Thomas	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie_forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Gymnastique d'entretien & gymnastique douce	Gymnastique d'entretien & gymnastique douce	Renforcement musculaire, coordination et équilibre	Seniors	Planning des séances	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie_forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Tennis	Tennis initiation pour elles	Le club propose de faire découvrir le tennis aux femmes en leur offrant 10 séances (soit 1 trimestre) d'1 heure de cours (par groupe de 4)	Femmes débutantes à partir de 16 ans	hebdomadaire	10 séances GRATUITES mais licence obligatoire (20 € pour les - de 18 ans et 29 € pour les + 18 ans)	Tennis Club Municipal du Havre	06 81 98 51 96 dominique.tcmh@gmail.com	https://www.tcmh.fr
Tennis de table	Tennis de table Seniors	Pratique du tennis de table	Seniors	hebdomadaire	55 € / an	Association de Tennis de Table du Havre	07 50 52 05 66 asso.tennisdetablehavre@gmail.com	http://atth.pagesperso-orange.fr/
Tennis de table	Tennis de table Jeunes / Seniors et Familles	Pratique du tennis de table	Jeunes Seniors et Familles	hebdomadaire	80 € / an	Association de Tennis de Table du Havre	07 50 52 05 66 asso.tennisdetablehavre@gmail.com	http://atth.pagesperso-orange.fr/
Tennis de table	Tournoi de Tennis de Table	Tournoi loisirs de tennis de table	Jeunes Seniors et Familles	mensuelle	2 € le tournoi	Association de Tennis de Table du Havre	07 50 52 05 66 asso.tennisdetablehavre@gmail.com	http://atth.pagesperso-orange.fr/
Tennis de table / Fitness	FITPING	Déclinaison ludique non compétitive du tennis de table alliant tennis de table et fitness	Tous publics à partir de 6 ans mais en majorité féminin	le samedi de 9h30 à 11h	100 € /an	Association de Tennis de Table du Havre	07 50 52 05 66 asso.tennisdetablehavre@gmail.com	http://atth.pagesperso-orange.fr/
Triathlon	Triathlon	Sport collectif mêlant le futsal, le basket-ball et le tchoukball	Parents / Enfants Famille	1 fois / semaine le dimanche matin	Non précisé	Leti Sports Académie	06 48 66 16 53 letisportsacademie@gmail.com	---
Urban training	Mon coach sportif, urban training	Initiation à l'urban training (exercices de remise en forme effectués durant un parcours en s'appuyant sur le mobilier urbain existant)	adultes débutants	tous les samedis de 10h à 11h30 hors vacances scolaires	GRATUIT	Ville du Havre Direction sport, jeunesse et vie associative Vie sportive	02 35 19 49 65 vie-sportive@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/activites/mon-coach-sportif-le-havre-en-forme-0
Wrestling training	Le Havre en forme Wrestling training	Pratique du Wrestling Training : succession progressive d'exercices généraux et spécifiques à la lutte sur fond musical (avec kettlebells, médecine ball et corde à sauter)	Public essentiellement féminin	le mercredi 16h30 à 17h30 le vendredi 18h à 19h	60 € / an	Club de Lutte Havrais	06 63 21 79 75 clubdeluttehavrais@gmail.com	https://www.facebook.com/club.de.lutte.havrais/



Pour pratiquer de manière régulière

Liste des actions labellisées *Le Havre en Forme* soumise à mise à jour régulière

Discipline	Nom de l'action	Descriptif de l'action	Public	Créneau	Tarifification	Organisateur	Contact	Lien internet
Wrestling training	Wrestling training enfants	Pratique du Wrestling Training : succession progressive d'exercices généraux et spécifiques à la lutte sur fond musical (avec kettlebells, medecine ball et corde à sauter)	Enfants (mixte)	le jeudi de 18h à 19h30	40 € / an	Club de Lutte Havrais	06 63 21 79 75 clubdeluttehavrais@gmail.com	https://www.facebook.com/club.de.lutte.havrais/
Pilates	Pilates	Discipline axée sur le renforcement musculaire profond et l'amélioration de la posture du corps en douceur.	Seniors	le mardi de 9 h à 10 h - de 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h à la Salle des Fêtes de Sanvic	suivant revenus d'imposition : 35 €, 70 € ou 150 € 200 € pour les non Havrais	Ville du Havre - CCAS Direction des solidarités et de la cohésion sociale Service Animations Seniors et lien social	02 35 19 47 36 emilie.forest@lehavre.fr	https://www.lehavre.fr/pratique/activites-seniors
Yoga relaxation	Yoga pour tous	Pratique du yoga	Tous publics de 18 à 80 ans	non précisé	260 € / an (1h / semaine) 300 € / an (1h30 / semaine)	Ishvari Yoga	06 80 70 30 90 legac28@gmail.com	http://legac28.wixsite.com/ishvariyyoga
Yoga relaxation	Yoga femmes enceintes	Pratique du yoga adaptée à la condition des femmes enceintes	Femmes enceintes	non précisé	95 € les 5 séances 180 € les 10 séances	Ishvari Yoga	06 80 70 30 90 legac28@gmail.com	http://legac28.wixsite.com/ishvariyyoga
Yoga-Stretch	Yoga-Stretch	Pratique du yoga-stretching	Tous publics	le jeudi 10h30	131 € / an	Association Activités Physiques pour Adultes	06 26 40 16 96 michelsauvage50@yahoo.fr	aapa-lesportpourtous.simplesite.com