

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Keryoga

**Président** : ROBERT Joachim

**Adresse** : 8, Saint-Yves 56420 CRUGUEL

**Téléphone** : 07.69.62.75.27.

**Courriel** : [hello@keryoga.fr](mailto:hello@keryoga.fr)

**Internet/Facebook** : [www.keryoga.fr](http://www.keryoga.fr) – Facebook : Ker Yoga

**Objet de l'association** : Hatha Yoga

### **Présentation de l'association :**

Keryoga propose des cours de Hatha Yoga ; composé de postures, respirations et relaxations.

Les bienfaits se retrouvent aussi bien au niveau physique, qu'émotionnel, mental et spirituel. Le Yoga s'adapte à toutes et tous en répondant aux besoins de chaque personne désireuse d'un mieux-être et d'une harmonie globale.

### **Horaires et lieu des cours/réunions :**

Les mardis de 18h45 à 20h00 – salle n°3 – Salle Jean Corlay