# ASSOCIATION ZENITUDE ET COMPAGNIE

**Zénitude et Compagnie** vous invite à découvrir le yoga à Chamigny, avec des cours adaptés aux adultes comme aux enfants.

Bien-être, sérénité, réduction du stress, amélioration du sommeil, renforcement du corps et souplesse… autant de bonnes raisons de découvrir les bienfaits du yoga !

## YOGA POUR ADULTES

### LE MARDI

- Yoga doux : 18h – 19h15
- Yoga intermédiaire : 19h30 – 20h45

### LE JEUDI

- Yin Yoga : 19h – 20h30



## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Les cours proposés par **l'association Zénitude et Compagnie** ont lieu à la **salle polyvalente de Chamigny**.

Pour tout renseignement ou inscription, contactez l'association au **07 81 57 24 83** ou par email

**zenitude-et-compagnie@laposte.net**

---

**MAIRIE DE CHAMIGNY**

33 rue Roubineau
77260 CHAMIGNY

01 60 22 05 46

**Nous contacter**

Copyright 2026 Mairie de Chamigny