Amicale laïque de Cachan (ALC) – Section Yoga

(https://ville-cachan.fr/annuaire-des-associations/amicale-laique-de-cachan-alc-section-yoga/)

Fitness - Bien-être

Président(e) : BARRÉ Françoise

Adresse : 1, allée Pierre-de-Montreuil, 94230 Cachan

Téléphone : 09 53 81 94 60

Courriel : contact@alc-cachan.fr

Site internet : https://alc-cachan.fr/yoga

Créée en 1960, l’ALC est une association à but non lucratif qui comprend plus de 1000 participants, 20 professeurs et de nombreux bénévoles, et qui propose une offre de plus de 20 disciplines sportives et culturelles.

Deux enseignantes diplômées proposent de pratiquer cette activité, selon la tradition du Viniyoga ou selon celle du courant Vinyasa. La pratique régulière du yoga assure santé, bien-être et apaisement du mental.

Les cours proposés par l’ALC se déroulent en matinée et soirée, les lundis, mardis et jeudis. Un cours spécifique accueille également les enfants de 8 à 12 ans, le mardi.