

Namasté,

Avec les défis que nous avons tous dû surmonter au cours de la dernière année, je vous offre 2 séries de cours de yoga **gratuits** en plein air d'une durée de 1,25 heures par séance.

Les cours de yoga seront offerts à l'extérieur au Parc des Loisirs de Clarenceville,

Le lundi matin 9 :30 am et

Le mercredi à 18h30 (6 :30 pm)

Apportez votre tapis de yoga, 2 blocs, une sangle (ceinture) et une couverture en coton style mexicaine ou serviette de plage.

Si vous n'avez pas de sangle, la ceinture de votre robe de chambre serait parfaite.

Les cours débuteront le **lundi 28 juin 2021** pour se terminer le 18 août 2021.

Un total de 8 semaines de cours vous est offert gratuitement aucune inscription est nécessaire.

Nous continuons de suivre les lignes directrices recommandées par Santé Canada :

- Masque obligatoire pour se rendre sur son tapis de yoga
- Distanciation sociale de 1,5 mètres
- Un registre de présence sera maintenu
- Un maximum de 25 personnes en zone jaune (50 personnes en zone verte).

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Problemes_de_sante/covid-19/Assouplissements_paliers.pdf?1621379007

Au plaisir de vous voir au parc,

Angèle Hikspoors

Professeure de yoga certifiée

* * * * *

With the challenges we all had to overcome over the past year, I offer you 2 sets of **free** outdoor yoga classes.

Yoga classes will be offered in French at the Parc des Loisirs of Clarenceville.

- **Monday morning 9:30 am**
- **Wednesday at 6:30 pm**

Bring your yoga mats, 2 blocks, a strap (belt) and a cotton blanket (Mexican) or a beach towel. If you don't have a strap take the belt from your dressing gown.

Classes will start on **Monday June 28, 2021** and will end on August 18, 2021.

A total of 8 weeks of lessons are offered free of charge, no registration is necessary.

We continue to follow the guidelines recommend by Health Canada:

- Mask required to go to your yoga mat
- Social distancing of 1.5 meters
- An attendance register
- Maximum of 25 people in the yellow zone (50 people in green zone).

Looking forward to seeing you at the park,

Angèle Hikspoors

Certified yoga teacher