



REGLEMENT

Séance de YOGA

(à conserver)

En m'inscrivant aux séances de yoga je m'engage pour toute l'année à :

- ramener une couverture ou un tapis et tout matériel nécessaire pour ma pratique. A mettre des vêtements confortables.
- participer à 35 séances par an.
- avertir le professeur (ou toute personne qui s'engage à transmettre au professeur) en cas d'empêchement, de même le professeur s'engage à prévenir l'élève s'il est amené à déplacer un cours. Les séances non pratiquées de votre fait ne sont ni rattrapées ni remboursées.
- L'inscription est annuelle et le certificat médical est obligatoire (valable 3 ans avec questionnaire de santé annuel).
- payer la cotisation annuelle de 210€ + 14€ d'adhésion impérativement lors du 1^{er} ou 2^{em} cours. Une facilité de paiement en 3X pour les cours vous est proposée (3 chèques de 70€ à l'ordre de Entr'Aide et Amitié, daté du jour où ils sont établis. Surtout ne postdatez pas.)
- 1^{er} chèque encaissé en septembre
- 2^{ème} chèque encaissé en novembre
- 3^{ème} chèque encaissé en janvier

Voici les dates prévues pour les cours de yoga en 2020 et 2021:

Mardi de 8h30 à 10h au CSC

Septembre : 8, 15, 22, 29

Octobre : 6, 13

Novembre : 3, 10, 17, 24

Décembre : 1, 8, 15

Janvier : 5, 12, 19, 26

Février : 2, 9, 16

Mars : 9, 16, 23, 30

Avril : 6, 13, 20

Mai : 11, 18, 25

Juin : 1, 8, 15, 22, 29

Mercredi de 18h00 - 19h30

Yoga tous niveaux : cours comprenant des enchaînements au sol, assis et debout. Les rythmes des séances alterneront chaque semaine en fonction de 7 thématiques.

Mercredi de 19h35 - 21h05

Yoga doux : cours comprenant des enchaînements et des postures au sol, assis et debout, des temps de méditation assis, de la relaxation et des exercices de respiration. Les rythmes des séances alterneront chaque semaine en fonction de 7 thématiques.

Septembre : 9, 16, 23, 30

Octobre : 7, 14

Novembre : 4, 11, 18, 25

Décembre : 2, 9, 16

Janvier : 6, 13, 20, 27

Février : 3, 10, 17

Mars : 10, 17, 24, 31

Avril : 7, 14, 21

Mai : 12, 19, 26

Juin : 2, 9, 16, 23, 30