

HATHA YOGA

traditionnel

Marion LAURENT

06 07 43 07 25 - diplômée du CNY



Adapté à la condition de chacun(e)
et à la saison

Pratique de postures, techniques de
respirations, approche méditative

Reprise la semaine du 7 septembre 2020

TARIFS

(1h15 en collectif)

- 🕒 Séance unique (pour le lundi) : 15 euros
- 🕒 Carte de 10 séances : 115 euros
ou 95 en tarif réduit*
- 🕒 Forfait 1 trimestre : 130 euros
- 🕒 Forfait 2 trimestres : 165 euros
- 🕒 Forfait annuel : 225 euros (séance hebdo)
ou **210 euros avant le 30 août 2020**
ou 195 en réduit* (pour 30 séances)
- 🕒 Forfait annuel et 2 séances/semaine :
330 euros (pour 60 séances)

* Tarif réduit : chômeurs, retraités, étudiants

Merci de fournir un certificat médical (valable 3 ans, hormis pour les plus de 70 ans) Maximum 10 élèves par cours

Il est recommandé : de pratiquer l'estomac léger, de porter des vêtements souples, d'avoir son tapis ou serviette + coussin et couverture.

Bulletin d'inscription YOGA saison 2020/2021 à joindre impérativement au règlement

Je m'inscris au cours du : à : heures

NOM : Prénom :

Adresse complète :

Adresse email :

N° de téléphone(s) : / / / / Date de naissance :/...../.....

Je joins 1, 2 ou 3 chèques de euros (encaissés à chaque début de trimestre).

Si nouvel adhérent : avez-vous déjà pratiqué un type de Yoga et à quelle fréquence ?

Avez-vous des fragilités ou antécédents de santé (arthrose, opération, tension, asthme, etc...) ?

Avez vous des attentes quand à la pratique du yoga ? Si oui, quelles sont-elles ?

Fait le , à Signature :

HORAIRES 2020/2021

- * Lundi : pré/postnatal ou avec bébé,
16h15-17h15 (lieu à définir)
- * Mardi : tous niveaux,
17h15-18h30 (lieu à définir)
- * Mercredi : doux/débutants,
17h00-18h15 à St Aubin du Pavoil
- * Mercredi : tonique/initiés,
18h30-19h45 à St Aubin du Pavoil



Chèques à libeller à Marion LAURENT et à joindre au bulletin : 24 rue du Dr Poidevin - 49500 SEGRE EN ANJOU BLEU