



Inscription Instant ôm Yoga 2023-2024

Instant ôm Yoga
Jenni Le Corre 06 73 32 61 90
www.instantomyoga.fr

Studio -21 rue du Moulin Rouge 17000 La Rochelle (Lafond)

Nom : Prénom :

Date de naissance :/...../.....

Mail : Téléphone :

Le jeudi - durée 1h - hors vacances scolaires et jours fériés	
Hatha yoga-Flow- 18h30	
Adhésion	15 €
Pass annuel - 1 cours par semaine au choix 33 séances	395 €
Carte de 10 séances - valable 4 mois	135 €
Carte de 20 séances - Valable 7 mois	250 €
Séance à l'unité	15 €

- Cours d'essai à 15 € déductible du Pass annuel ou carte (si pris dans les 15 jours)
- Inscription possible toute l'année
- Les cartes sont nominatives
- -25% pour le membre d'un même foyer.
- -15% sur le Pass annuel et les cartes pour les demandeurs d'emploi et étudiants (-25 ans).

Informations complémentaires à me signaler : santé, pratique d'un sport, yoga déjà pratiqué ?...



Règlement intérieur Instant ôm Yoga 2023-24

✚ Inscription

Il est demandé à chaque adhérent de remplir le formulaire d'inscription comportant ses coordonnées. Il est préférable de fournir un certificat médical même s'il n'est pas obligatoire.

Les cours de yoga sont dispensés dans le respect des capacités de chacun. La professeure doit être avertie de tout changement d'état physique nécessitant une vigilance particulière.

✚ Le Pass annuel et les cartes

Les inscriptions sont possibles toute l'année.

Les cours débuteront le jeudi 14 septembre 2023 et se termineront le jeudi 27 juin 2024.

Le tarif du pass annuel est ajusté lorsqu'il est pris en cours d'année (après les vacances de la Toussaint).

Le pass annuel et les cartes peuvent être utilisés pour les cours de La Rochelle et Marsilly.

Les cartes de **10 séances** sont valables **4 mois**

Les cartes de **20 séances** sont valables **7 mois**.

Chaque carte est nominative.

Une séance d'essai est à 15 €, déductible du pass annuel ou d'une carte si pris dans les 15 jours suivants.

Les cours doivent être réglés entièrement lors de l'inscription avec la possibilité d'être encaissés en plusieurs fois. Pas de remboursement du pass annuel ou carte en cas d'interruption en cours d'année (sauf si avis médical).

✚ Lieu et horaires

Le jeudi 9h15 à Marsilly : Hatha yoga doux – salle Georges Simenon –3 place de l'Abbé Coll

Le jeudi 18h30 à La Rochelle : Hatha yoga flow – 21 rue du Moulin Rouge (quartier de Lafond)

Pas de cours durant les vacances scolaires et le jeudi de l'ascension..

✚ Matériel

Un **tapis de yoga** (prêt à la demande) et une **tenue confortable**.
Si besoin : un **coussin**, une **brique** et une **sangle**.

Une **couverture** pour la relaxation de fin de séance.