



Inscription Instant ôm Yoga 2024-2025

Instant ôm Yoga

Jenni Le Corre

06 73 32 61 90

Certifiée Yoga Alliance

Formée en Yoga Thérapie à l'IDYT

et en Yoga pré et post natal (méthode De Gasquet)

www.instantomyoga.fr

Nom : Prénom :

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

Mail : Téléphone :

Le jeudi – durée 1h - hors vacances scolaires	
Inscription possible toute l'année	
Adhésion	15 €
Toute l'année – 36 séances 1 cours par semaine du 5 septembre au 3 juillet.	396 € (soit 11 €/séance)
1 trimestre – 12 séances 1 ^{er} trim : du 5 septembre au 5 décembre 2 ^{ème} trim : du 12 décembre au 27 mars 3 ^{ème} trim : du 3 avril au 3 juillet	150 € (soit 12,5 € /séance)
Carte de 10 séances – Valable 5 mois (hors vacances scolaires)	135 € (soit 13,5 € /séance)
Carte de 5 séances – Valable 3 mois (hors vacances scolaires)	70 € (soit 14 €/séance)
Séance à l'unité ou essai (déductible de l'inscription)	16 €

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



Règlement intérieur Instant ôm Yoga 2024-25

+ 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.

Les cours débuteront le jeudi 5 septembre 2024 et se termineront le jeudi 3 juillet 2025.

Les inscriptions sont possibles toute l'année.

Les cartes de **5 séances** sont valables **3 mois** (hors vacances scolaires) ; elles sont nominatives.

Les cartes de **10 séances** sont valables **5 mois** (hors vacances scolaires) ; elles sont nominatives.

Une séance d'essai est à 16 €, déductible d'une inscription annuelle ou trimestrielle dans les 15 jours.

Les cours doivent être réglés entièrement lors de l'inscription avec la possibilité d'être encaissés en plusieurs fois. Pas de remboursement possible en cas d'interruption en cours d'année (sauf si certificat médical avec mention de « non aptitude à la pratique du yoga »).

Une réduction de -15% est appliquée sur l'inscription à l'année pour les demandeurs d'emploi et étudiants (- 25 ans).

+ Lieu et horaires

Le jeudi 9h15 à Marsilly : Hatha yoga doux – salle de la Yole – rue de l'ancienne Poste

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

Pas de cours durant les vacances scolaires.

Les cours sont assurés le jeudi 8 mai et le jeudi de l'ascension.

+ Matériel

Un **tapis de yoga** (prêt à la demande), une **tenue confortable** et une **couverture** pour la relaxation de fin de séance.

Si besoin : un **coussin (type zafu)**, une **brique** et une **sangle**.