



Fiche d'inscription année 2020 / 2021

Yoga pour tous : adultes - séniors - enfants

Tarifs - Options

- Adhésion annuelle obligatoire (toutes activités) 10 €

- Prix d'une séance ponctuelle (créneau au choix, à régler le jour du cours) 15 €

- Carte de 10 séances yoga (validité 3 mois à partir de la date d'achat) 135 €

- Cours illimités (validité 1 an de Septembre 2020 à Juin 2021) 320 €

- Cours individuels (femmes enceintes, diabétiques...etc) 70€/heure

- Forfait annuel adultes 253 €

- Forfait annuel enfants (-12 ans), Aînés-es/Séniors (62 ans+) : 203 €

- Adhérent carte Sortir tarif réduit
(L'association adhère à la carte Sortir pour les cours à Rennes et St Armel)

- Une nouveauté cette année en complément de vos cours une fois/mois
1h yoga nidra (relaxation) sur réservation 8€
la séance

- Matinée méditation 5€
la séance

.....

Je confirme avoir lu le règlement intérieur et y adhérer totalement.

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

TELEPHONE

DATE DE NAISSANCE

COURRIEL

Total à régler :

€

Réglé le

/ /

Espèces

Chèque Montant€ N°.....
Montant€ N°.....
Montant€ N°.....

Signature

Planning 2020/2021

Rentrée Adultes lundi 21/09/2020 / Enfants le mardi 15/09/2020

YOGA

MJC BRÉQUIGNY - 15 AVENUE GEORGES GRAFF (BUS C5 - ARRÊT LYCÉE BRÉQUIGNY)

RENNES

Lundi 09H30 - 11H00 **Yoga intergénérationnel**

SALLE SAMARA - 12 BIS AVENUE DE POLOGNE (MÉTRO LE BLOSNE)

RENNES

Lundi 17H30 - 19H00 **Yoga Intergénérationnel**

Lundi 19H00 - 20H30 **Yoga classique adulte**

Lundi 20H30 - 22H00 **Yoga classique adulte**

Mardi 18H30 - 20H00 **Yoga classique adulte**

SALLE ARZHEL

ST ARMEL

Mercredi 18H30 - 20H00 **Yoga intergénérationnel**

Jeudi 09H00 - 10H30 **Yoga intergénérationnel**

SALLE DU CONSEIL

ST ARMEL

Mardi 16H15 - 17H50 **Yoga Enfants (2 à 12 ans)**

Vendredi 16H15 - 17H50 **Yoga Enfants (2 à 12 ans)**

Possibilité de cours particuliers de yoga, nous contacter

AUTRES ACTIVITÉS

MATINÉE MÉDITATIVE UN PARC À RENNES (COVOITURAGE OU BUS)

RENNES

Dimanche 10H00 - 12H00 **Méditation**

Dimanche 13h00 - 14H30 **Yoga des yeux**

(Méditation, kriyas, exercices de respiration, salutation du soleil, mantra) Dates prévues modifiables sous réserve : 04/10/2020, 08/11/2020, 06/12/2020, 10/01/2021, 07/02/2021, 14/03/2021, 11/04/2020, 16/05/2021, 06/06/2021.

MUSÉE DE RENNES (MÉTRO RÉPUBLIQUE)

RENNES

Lundi 16H45 - 18H30 **YOG'ART**

Engagement 5 séances, groupe limité à 12 places, lundi du mois (de février à juin 2021)

