

Le retour du Yoga!:



## **YOGA -PILATES**

**Conditions de Participation aux cours :**

---

### **CONTENU:**

Découvrir la pratique des postures ( Asanas)  
Améliorer sa mobilité articulaire & sa souplesse musculaire.  
Introduction à « l'art du souffle » (Le pranayama = la respiration  
Relaxation guidée.

---

### **PRE-REQUIS:**

Un formulaire " Bilan de santé " est à remplir et à me remettre avant votre inscription.  
Présenter si nécessaire un certificat médical en cas de reprise d'activité suite à un accident ou une maladie.

---

### **ASSURANCES :**

**Assurance accident** : LAA.

A vous de prendre les dispositions nécessaires pour votre couverture accident selon la LAA.  
Assurance accident non professionnel.

**Assurance maladie:**

En cas d'absence au cours pour raison maladie ou accident, je vous prie de bien vouloir m'en informer le plus tôt possible. La situation sera évaluée au cas par cas.

---

### **PRESENCES /ABSENCES aux cours:**

Un contrôle des présences sera effectué régulièrement.  
En cas d'absence le cours ne sera pas remboursé, mais vous avez le choix de venir participer au cours Gym Fitness seniors pour remplacer le cours manqué.

---

### **PAIEMENT DES COURS:**

Le paiement des cours se règle mensuellement, au début du mois pour le mois en cours.  
Je vous prie également de signer le document "Conditions générales" pour confirmer votre inscription.

---

### **COURS DECOUVERTE:**

Toute nouvelle personne peut venir découvrir **1 cours gratuitement** et s'inscrire ensuite pour rejoindre le groupe. Je vous remercie de votre confiance et de votre engagement.

Blaise