

## FICHE D'INSCRIPTION 2021-2022 - Cours de Yoga pour adultes (à compléter et remettre au professeur avec le règlement ou à envoyer par e-mail ou sms)

Nom: ..... Prénom: ..... Tel: .....  
Date de naissance: ..... e-mail: .....  
Profession: ..... Contact en cas d'urgence: .....

### JE CHOISIS

- Une carte de 10 cours, valable 10 mois de Septembre à Juin, carte nominative (130€)
- Une carte de 20 cours, valable 10 mois de Septembre à Juin, carte nominative (240€)
- Des cours à l'unité, pour un besoin ponctuel ou simplement pour découvrir Yellow Yoga (15€/cours)
- Des cours particuliers ou en groupe à domicile (voir tarification spécifique)

**JE RÉSERVE UNE PLACE** (vous pouvez confirmer ultérieurement par e-mail ou sms ou sur le site [www.yellowyoga.fr](http://www.yellowyoga.fr))  
(afin que le cours ne perde pas en qualité, le nombre de places est limité à 15 par séance)

### COURS COLLECTIFS:

#### LUNDI

- 10h15 - 11h30 (salle multifonctions) - Hatha Yoga
- 16h45 - 18h (salle gymnique) - Hatha Yoga

#### VENDREDI

- 11h30 - 12h45 (salle multifonctions) - Hatha Yoga
- 14h45 - 16h (salle gymnique) - Yoga doux

### COURS PARTICULIERS (individuels ou en petit groupe au domicile de l'élève ou du professeur)

- MARDI 9h15-10h30 / 11h-12h15 / 14h30-15h45
- JEUDI 9h15-10h30 / 11h-12h15 / 14h30-15h45
- SAMEDI 10h-11h15 / 11h30-12h45

Merci de me préciser vos besoins particuliers pour que je puisse vous proposer un horaire:

.....

### RÈGLEMENT (par chèque libellé "Association November Now" ou en espèces)

- Cotisation .....€
- Adhésion à l'association : 10 €

**Réservation:** les réservations s'effectuent sur la fiche d'inscription, par e-mail ou par sms, ou sur [www.yellowyoga.fr](http://www.yellowyoga.fr)

**Annulation:** au-delà de 12h avant le début du cours, tout cours annulé est décompté sauf s'il est rattrapé dans la semaine.

### QUESTIONNAIRE d'AIDE A LA PRATIQUE

Ce questionnaire est strictement confidentiel et réservé à l'usage unique de l'enseignant. Il permettra de mieux adapter le cours à vos besoins.

**Si vous êtes une femme,** êtes-vous enceinte? OUI / NON

**Restrictions** - blessures - interventions chirurgicales - douleurs articulaires récentes ou récurrentes (genou, cheville, poignets, nuque, dos, bassin, ...) - problèmes de santé à prendre en compte (même anciens) (en cas de doute, consulter votre médecin)

.....  
Certaines postures devront être évitées dans certains cas. Merci d'indiquer si vous êtes dans le(s) cas suivants (possibilité d'adapter les postures et proposer des techniques d'amélioration de ces conditions physiques).

- hypertension  hyperthyroïdie  problème de cervicales / cou  maladie respiratoire  asthme  migraines  insomnies
- acouphènes  hernie  sciatique  scoliose  maladie ophtalmique  maladie du coeur
- autres: précisez. ....

(Merci de me tenir au courant au fur et à mesure d'éventuelles blessures, restrictions et autres soucis de santé que vous pouvez rencontrer au cours de l'année)

- Je certifie avoir pris connaissance du planning, du règlement intérieur et des modalités d'inscription.
- Joindre un certificat médical de non contre-indication de la pratique du yoga (valable 3 ans) pour valider l'inscription
- Signer la décharge de responsabilité soumise par le professeur (déclaration sur l'honneur d'aptitude médicale)
- Autorisation de publication à l'image  oui  non
- Reprise des cours de yoga le Vendredi 17 Septembre 2021 (pas de cours pendant les vacances scolaires)

Date: .....

"Lu et approuvé" suivi de votre signature