



Fiche d'inscription 2018 /2019

Nom : Prénom : Téléphone :

Adresse : Email :

Pour mieux vous connaître :

Pratiquez-vous déjà le yoga ? oui non / Pratiquez-vous une activité physique (précisez) ? oui non

Pourquoi avez-vous choisi de pratiquer le yoga ?.....

Avez-vous ou avez-vous eu des problèmes de santé (cardiaque, dos, articulations, autre), chirurgie (opératoire, réparatrice, etc) ?

Précisez :

Comment avez-vous connu NAVA YOGA ?.....

Merci de numéroté le ou les cours souhaité(s) selon vos préférences (y compris pour les formules accès illimité) Lieu : Atelier du Coteau 18 rue du Coteau – 44000 Nantes

**L'ATELIER
DU COTEAU**

ASHTANGA YOGA

Lundi : 6H15-8H15 (M) arrivée/départ libre 9H30-11H00 (++)
14H15-15H30

Mardi : 7H00-8H15 (+) 10H15-11H30 12H45-14H00 (+)

Mercr : 9H30-10H45

Jeudi : 7H00-8H15 18H45-20H00 20H15-21H45 (++)

Vendr : 09H30-11H00 (+) 12H45-13H45 14H15-15H30
19H00-20H15 (ashtanga/vinyasa flow)

(M) Mysore (+) intermédiaire 1/2 (++) intermédiaire 2/avancé

Tarifs (cocher la formule) :

1 cours par semaine : 390 €/an – 350 € Enfants

2 cours par semaine : 660 €/an

Formule accès illimité : 800 €/an

Adhésion à l'association (obligatoire) : 15 €/an

-20 % pour les étudiants, faibles revenus et bénéficiaires du RSA (justificatifs) Voir les conditions au dos de la fich

-20 % à partir de 2 membres inscrits dans la même famille - adhésion offerte à partir du deuxième membre

YIN YOGA

Lundi : 12H45 -13H45 (yin/vinyasa slow) 20H00 -21H00

Mardi : 12H45-13H45 Mercr : 20H00-21H00 Vendr : 11H15-12h15

VINYASA YOGA

Lundi : 18H30-19H45

Mercr : 18H30-19H45

Jeudi : 9H30-10H45 Vendr : 7H00-8H15

YOGA ENFANTS Jeudi : 17H00 - 18H00 18H00-19H00

1 Cours d'essai gratuit

Pass Découverte 1 semaine 4 cours : 25 euros + adhésion

Contact : NAVA YOGA – Méryl Combettes – 33 rue félibien 44000 Nantes (Association n° W442015337)

contact@navayoga.fr – Tél : 06 49 25 73 68 – 02 53 45 52 57

www.navayoga.fr



INSCRIPTION NAVA YOGA 2018/2019

Pièces à fournir et règlement général :

- Fiche d'inscription complétée - Photo d'identité (papier ou numérique)
- Règlement par espèces ou chèque(s) à l'ordre de NAVA YOGA :
- 1 chèque de 15 € pour la cotisation à l'association + 1 chèque pour l'abonnement (possible plusieurs chèques datés du jour de l'inscription)
- Un certificat médical datant de moins de 6 mois pour la pratique du yoga

L'inscription est définitive, aucun remboursement ne sera effectué

Les cours ont lieu de septembre à fin juin, hors période de vacances scolaires. Durant les vacances scolaires des ateliers de perfectionnement sont proposés en complément.

Les cours manqués peuvent être rattrapés sur d'autres créneaux (pour l'année en cours et sur la ou les discipline(s) choisie(s) en début d'année) en fonction des disponibilités

Conditions des réductions -20% :

Application de la réduction étudiant -20 %

- Fournir une copie de l'attestation de scolarité ou de la carte étudiante en cours.
- La réduction est applicable uniquement sur les abonnements annuels.

Application de la réduction demandeurs d'emplois, faibles revenus (sous conditions) et RSA - 20 %

- Applicable uniquement pour les demandeurs d'emploi dont le montant de l'ARE journalière n'exède pas 41 euros brut, ou les salariés/retraités dont le salaire net mensuel n'exède pas le smic en vigueur.
- Fournir les 3 derniers relevés de situation Pole Emploi ou les 3 derniers bulletins de salaire ou les 3 dernières attestations CAF.
- La réduction est applicable uniquement sur les abonnements annuels.

Application de la réduction FAMILLE - 20 % + adhésion annuelle offerte à partir du 2ème membre (conjoint-conjointe ou parent-enfant)

- Applicable pour tous les membres d'un même foyer inscrits à l'année - non cumulable avec une autre remise.
- Pour les couples fournir un justificatif de domicile aux deux noms (facture EDF, taxe d'habitation, etc...)

Contact : NAVA YOGA – Méryl Combettes – 33 rue félibien 44000 Nantes (Association n° W442015337)

contact@navayoga.fr – Tél : 06 49 25 73 68 – 02 53 45 52 57

www.navayoga.fr



HORAIRES NAVA YOGA 2018/2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06:15 ♦ 8:15 Mysore (M/C)	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga + (M)	♦	07:00 ♦ 8:15 Ashtanga (Ch)	07:00 ♦ 8:15 Vinyasa (A)
09:30 ♦ 11:00 Ashtanga ++ (M)	♦	09:30 ♦ 10:45 Ashtanga (M)	09:30 ♦ 10:45 Vinyasa (Ch)	09:30 ♦ 11:00 Ashtanga + (C)
♦	10:15 ♦ 11:30 Ashtanga (M)	♦	♦	11:15 ♦ 12:15 Yin Yoga (A)
12:45 ♦ 13:45 Yin/Vinyasa Slow** (A)	12:45 ♦ 14:00 Ashtanga + (M)	♦	17:00 ♦ 18:00* Yoga Enfants (Ct)	12:45 ♦ 13:45 Ashtanga (C)
14:15 ♦ 15:30 Ashtanga (C)	12:45 ♦ 13:45* Yin Yoga (A)	♦	18:00 ♦ 19:00* Yoga Enfants (Ct)	14:15 ♦ 15:30 Ashtanga (C)
18:30 ♦ 19:45* Vinyasa (A)	♦	18:30 ♦ 19:45* Vinyasa (A)	18:45 ♦ 20:00 Ashtanga (M)	♦
20:00 ♦ 21:00* Yin Yoga (A)	♦	20:00 ♦ 21:00* Yin Yoga (A)	20:15 ♦ 21:45 Ashtanga ++ (M)	19:00 ♦ 20:15 Ashtanga/Vinyasa Flow** (Ch)

Les niveaux : + = Intermédiaire 1 / 2 ++ = Intermédiaire 2 / Avancé

Les enseignants : (M) = Meryl (A) = Audrey (Ch) = Charlotte (C) = Carina (Ct) = Christelle

* Cours ayant lieu dans la salle n°2

** Cours mixtes : alternance de techniques complémentaires une semaine sur deux

 Merci d'arriver 5 minutes avant le début du cours et de vous installer dans la salle avec votre tapis.