

# Yoga Vinyasa



Le Yoga Vinyasa se définit comme une série de postures et de contre-postures au cours desquelles le mouvement et la respiration sont intimement liés conduisant à une « conscience en mouvement ». Le maintien des postures muscle le corps.

Les bienfaits : force, endurance, souplesse, gestion du stress, apaisement du mental et de l'état émotionnel, maîtrise de la concentration.

A la fin d'une séance, un temps de relaxation est proposé.

**Un certificat médical autorisant la pratique de l'activité doit être fourni.**

<b>Début des cours</b>	<b>Mardi 7 septembre 2021</b>
<i>Cotisation annuelle</i>	103 €
<i>Renseignements &amp; inscriptions</i>	
<i>E-mail</i>	yoga@abscl76.fr
<i>Jour &amp; Heure</i>	Mardi de 16h00 à 17h00 (sauf pendant les vacances scolaires)
<i>Lieu</i>	Salle des Tourelles
<i>Instructeur Yoga</i>	Véronique SEMBLAT

# Début des cours

# Mardi 7 septembre 2021



Bulletin individuel d'adhérent ABCS 2019-2020



Fiche d'inscription aux activités ABCS 2019-2020

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Pour les mineurs: Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_ du représentant légal

Adresse: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Ville: \_\_\_\_\_

Adresse e-mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Adhésent ABCS pour la saison 2019/2020 - **AD - MIN**

\* Informations obligatoires

J'autorise l'ABCS à m'envoyer régulièrement une lettre d'information par e-mail

J'autorise la PROM et ses structures déconcentrées à m'envoyer régulièrement une lettre d'information par e-mail

Adhésion à l'ABCS: Adhès: 12€ Cotisat: 12€

Mode de règlement:  Espèces  Chèque (Libellé à l'ordre de: PROM)

Votre carte d'adhésent pourra vous être demandée à tout moment. Gardez-la avec vous!

**Le paiement est annuel et aucun remboursement ne sera accordé en cas d'arrêt (sauf cas exceptionnels, et après accord du conseil d'administration)**

**Administration d'information de l'usage**

L'adhésent s'associe à publier dans son journal, son site internet, son groupe Facebook et dans les médias, les photos et enregistrements pris à l'occasion de rencontres ou de manifestations organisées par l'association à domicile ou à l'étranger.

Signature de l'adhésent (ou de son représentant légal)

**Code réservé à l'administration de l'ABCS**

N° Adhésent 2019/20: \_\_\_\_\_

Certificat médical du: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Attestation de santé du: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ à jour: **AD - MIN**

Nombre de chèques pour les activités: \_\_\_\_\_

Dates d'écartèlement souhaitées:  15 septembre  15 octobre  15 novembre  15 décembre  15 mars

Signature de l'adhésent (ou de son représentant légal)

Activité	Cotation	À payer
Anglais		120€
Bobs Scoop (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Bobs Scoop (2) (2 heures)		100€
Cravate		95€
Gym d'été (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
Gym d'été (2) (2 heures)		100€
Motos (1) (1 heure)	<input type="checkbox"/> Lundi	100€
	<input type="checkbox"/> Mercredi	
	<input type="checkbox"/> Vendredi	
Piscine (1) (1 heure)		100€
Randonnée (1) (1 semaine du mois)		10€
Rentree en Forme (1) (1 semaine le 15-09-2021)		55€
Sportage		150€
Tennis de table "handicap"		45€
Tennis de table "loisir" (1 heure)		80€
Traînée (1) (1 an)		80€
Traînée (2) (2 ans)		95€
Trial (1 an)	60€ (1 an)	Adhès: 40€
Yoga Physio		100€
Zumba "Fitness"		100€
Zumba "Yoga"		55€

\* un certificat médical (ou une attestation de santé) en cours de validité est obligatoire pour ces activités

TOTAL: \_\_\_\_\_

Paiement en espèces:  Paiement par chèque:

Prix en change: Chèque (N°): \_\_\_\_\_ Coupure:

Motiv. Normande:  For. Temp. (1 an):

Prix (en euros):

\* Prix en chèque de caution de: \_\_\_\_\_

# Bulletin d'inscription