

Venez essayer le yoga

Qu'est que le yoga ?

Une auto discipline pour le bien-être et l'éveil

Les 5 principes de yoga

- 1- *Exercices de postures pour le corps (asana)*
- 2- *Exercices de respiration (pranayama)*
- 3- *Relaxation profonde (savasana)*
- 4- *Une alimentation équilibré (ayuvéda)*
- 5- *La méditation et pensées positives (dhyaba védanta)*

Le yoga à Tigery est accessible à tous n'hésitez pas à venir tester votre curiosité

Lundi : 8 place du lac 91250 Tigery

Jeudi : 32 route de Lieusaint 91250 Tigery place de la ferme maison des associations salle de danse à l'étage

Contact 0624260450

Mail herve.marolleau.mh@gmail.com

Bon pour 1 essai gratuit

Nom :

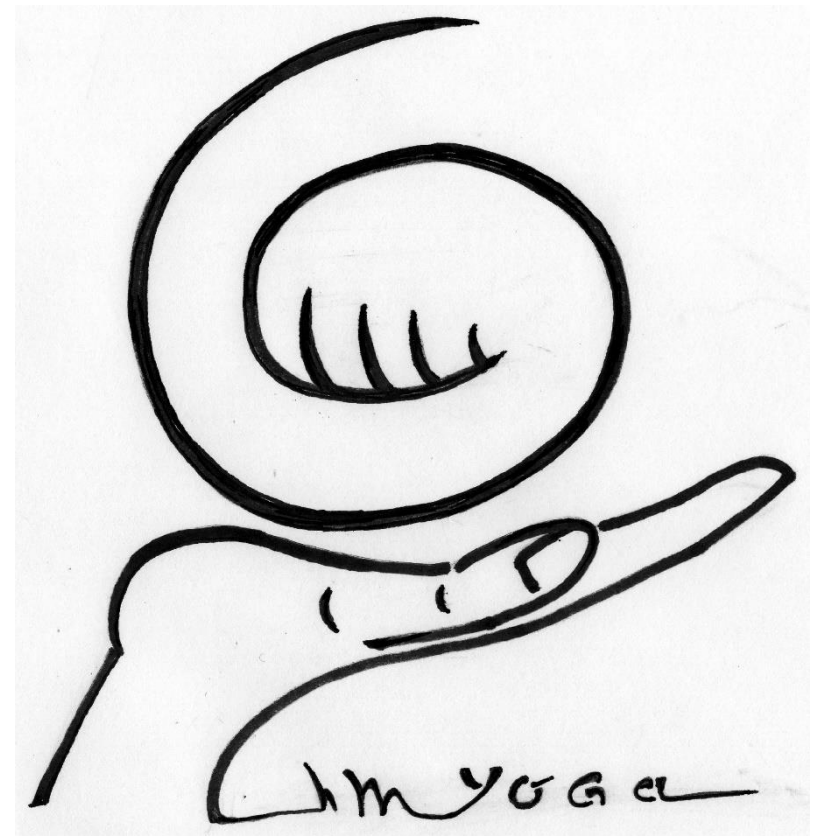
Prénom :

Je souhaite participer à un cours découverte

Au club de Tigery yoga

Signature :

TIGERY YOGA



TIGERY Judo section YOGA



FICHE DE RENSEIGNEMENTS Saison 2022/2023

Lieu :

Lundi : 8 place du lac 91250 Tigery

Jeudi : 32 route de Lieusaint 91250 Tigery place de la ferme maison des associations salle de danse à l'étage

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu :

Adresse :

Tel port : fixe :

Mail (*bien lisible*) :

Nom des parents ou

tuteurs :

Tel port : fixe :

Mail (*bien lisible*) :

*Tarif réduit pour la deuxième personne du même foyer fiscal

Cours	Jour	Horaire	TARIF tous compris
YOGA Adulte et	LUNDI 1 cours	18h30/19h45	215 € *réduit 205 €
Ados à partir de 12 ans	JEUDI 1 cours	18h30/19h45	215 € *réduit 205 €
	2 COURS		*réduit 350 €

Versement en : 1-2-ou 3 fois chq, espèce ou coupons sports

Somme de :

.....

AUTORISATION PARENTALE / TUTORALE

(Cette autorisation est à remplir si l'adhérent est mineur ou sous curatelle/tutelle) Je soussigné(e)

NOM :Prénom :

Agissant en tant que : père mère curateur/tuteur

Autorise NOM (de l'enfant)

PRENOM :

Je donne pouvoir aux responsables pour prendre toutes les dispositions nécessaires auprès de mon enfant en cas d'urgence.

A pratiquer et à quitter seul(e) le lieu d'entraînement

A ne pas quitter seul(e) le lieu d'entraînement

Date : Signature :

(Votre enfant et/ou vous-même pouvez être photographié(s) individuellement ou en groupe dans le cadre des activités du Club. Ces photos sont susceptibles d'être utilisées à tout moment dans les différents supports de communication du Club (site internet, panneaux de présentation, plaquettes d'activités...). Le club s'engage à ne pas porter atteinte à votre vie privée et les photos ne feront pas l'objet de supports à caractère publicitaire, sexuel, religieux, politique, xénophobe, violent et illicite.)

J'autorise

A utiliser l'image de mon enfant ou de moi-même sur les différents supports de communication du club

Je n'autorise pas le droit à l'image

Date : Signature :

PIECES A FOURNIR :

- Fiche de renseignements complétée et signée
- 1 certificat médical (comportant la mention « apte à la pratique du YOGA »)
- 1 enveloppes timbrées au Nom et adresse
- Les règlements dûment remplie à l'ordre de Tigey judo