

**PLANNING DES COURS DE YOGA AVEC YOGAPASSION SEPTEMBRE 2018-JUIN 2019, Paris 13ème**

<b>LUNDI 18h30-19h30</b>	YOGA PRENATAL (CAROLE-ANNE) SALLE 2
<b>LUNDI 19h15-20h30</b>	VINYASA TOUS NIVEAUX (LAURE) - SALLE 1
<b>LUNDI 19h45-21h</b>	VINYASA AVANCES (CAROLE-ANNE) SALLE 2
<b>MARDI 19h15-20h30</b>	HATHA FLOW TOUS NIVEAUX (BENEDICTE) - SALLE 1
<b>MARDI 19h15-20h30</b>	VINYASA TOUS NIVEAUX (LAURE) SALLE 2
<b>MERCREDI 18h15-19h15</b>	VINYASA TOUS NIVEAUX (LAURE) - SALLE 2
<b>MERCREDI 18h15-19h15</b>	VINYASA TOUS NIVEAUX (CAROLE-ANNE) - SALLE 1
<b>MERCREDI 19h30-20h45</b>	VINYASA TOUS NIVEAUX (CAROLE ANNE) SALLE 2
<b>JEUDI 19h15-20h30</b>	VINYASA TOUS NIVEAUX (MAGALI) SALLE 1
<b>JEUDI 19h15-20h30</b>	VINYASA AVANCES (CAROLE-ANNE) SALLE 2
<b>VENDREDI</b>	COURS PARTICULIERS ET ENTREPRISES (SUR DEMANDE)
<b>SAMEDI</b>	
<b>DIMANCHE</b>	

**Informations sur les cours, tarifs et conditions de vente**

**Lieu des cours**

Adresse de la salle : 7 rue des 5 Diamants, Paris 13ème, métro Place d'Italie ou Corvisart

**Dates des cours**

- De lundi 3 septembre 2018 à jeudi 27 juin 2019
- Des cours pourront être proposés en juillet et août 2018 (à confirmer)
- Les cours seront assurés **sans interruption pendant les vacances scolaires de la zone C** suivant le planning habituel
- Exception : Le planning sera modifié pendant les vacances de Noël comme suit : pas de cours lundi 24 décembre, mercredi 26 décembre, jeudi 27 décembre, lundi 31 décembre, mardi 1er janvier, mercredi 2 janvier et jeudi 3 janvier
- Les cours ne seront pas assurés pendant les jours fériés (8 jours fériés tombant sur des soirs de cours cette année)
- Certains cours pourront être assurés par des remplaçant(e)s
- En cas d'absence et de non-remplacement exceptionnel d'un professeur, un e-mail vous sera envoyé pour vous en informer

Note : le planning pourra être soumis à des modifications à tout moment en cours d'année. Les horaires, styles de cours et professeurs peuvent varier. Seuls les tarifs restent fixes.

Toute fréquentation d'un cours, y compris le cours d'essai, sous-entend que vous avez entièrement lu ce document et que vous acceptez les conditions de vente des cours sans aucune réserve.

**Horaires des cours**

- Les horaires sont indiqués sur le planning. L'accueil des élèves a lieu 15 minutes avant le début du cours. Merci de ne pas vous présenter avant car d'autres cours ont lieu
- En cas de retard de moins de 15 minutes, l'élève est invité à se présenter au cours avec discrétion, pour ne pas en perturber le déroulement. L'élève devra lui-même s'échauffer pour pouvoir rejoindre la pratique collective en toute sécurité

**Matériel et tenue pour les cours**

- Un tapis de Yoga pourra vous être prêté pour votre cours d'essai. Il s'agit de tapis collectifs, aussi, pour assurer les meilleures conditions d'hygiène possible, nous vous conseillons d'apporter une grande serviette de bain pour recouvrir votre tapis
- Par la suite, si vous décidez d'avoir une pratique régulière, nous vous recommandons vivement de vous procurer votre propre tapis
- Concernant la tenue : une tenue confortable de type leggings ou short et T-shirt sera idéale. Le Yoga se pratique pieds-nus. Vous pouvez apporter un gilet et des chaussettes pour la relaxation

**Tarif des cours**

**COURS COLLECTIFS**

- Cours d'essai : 14 €
- Cours à l'unité : 19 €
- Pack de 10 cours collectifs : 170 € soit 20 € d'économies

**COURS DE YOGA PRENATAL**

- Cours d'essai : 17 €
- Cours à l'unité : 23 €
- Pack 10 cours : 200 € soit 30 € d'économies

**COURS PARTICULIERS**

=> sur demande ([secretariat.yogapassion@gmail.com](mailto:secretariat.yogapassion@gmail.com))

**COURS EN ENTREPRISES**

=> sur demande ([secretariat.yogapassion@gmail.com](mailto:secretariat.yogapassion@gmail.com))

**Comment s'inscrire aux cours et aux ateliers ?**

- **Tous les cours sont sur réservation**, aussi il vous est demandé de ne pas vous présenter à un cours sans réservation préalable
- Les demandes de renseignements et les inscriptions se font **exclusivement par emails** auprès de Sandrine ([secretariat.yogapassion@gmail.com](mailto:secretariat.yogapassion@gmail.com))
- Pour un 1er cours, Sandrine vous communiquera toutes les informations pratiques (adresse, code d'entrée, modes de règlement...)
- Si vous êtes abonné(e) à l'année, alors votre place vous est automatiquement réservée pour le créneau choisi. Vous devez choisir, lors de votre inscription, un jour précis pour votre cours hebdomadaire. Un changement de jour sera uniquement possible en cas de disponibilités. Les abonnements à l'année sont en vente jusqu'au 30 septembre 2018, minuit
- Les packs 10 cours sont valables 4 mois à partir de la date d'achat. Pour chaque pack 10 cours, vous choisissez un jour précis par semaine pour votre cours et nous considérons que vous venez automatiquement chaque semaine. Vous pouvez exceptionnellement changer de jour, sous réserve de disponibilité. En cas d'absence, nous vous proposerons de venir pratiquer un autre jour dans la semaine
- Si vous êtes en cours à l'unité ou en cours d'essai, les réservations fonctionnent ainsi : « premier arrivé, premier servi ». Ainsi, plus tôt vous réservez, plus de chances vous avez d'obtenir une place
- Si votre emploi du temps n'est pas fixe ou que vous souhaitez pratiquer seulement de temps en temps, optez pour les cours à l'unité !

**Comment régler les cours ?**

- Le paiement s'effectue **en une seule fois et en totalité**.

Les modes de règlement acceptés sont :

- Espèces, en prévoyant la somme exacte
- Chèques à l'ordre de Claudia Martin YogaPassion (quel que soit le professeur)
- Paypal (Virement sur le compte : [yogapassionfr@gmail.com](mailto:yogapassionfr@gmail.com))

La carte bancaire n'est pas acceptée

**Responsabilités**

- **Consultez impérativement votre médecin** avant de débiter la pratique du Yoga pour vous assurer que vous ne présentez aucune contre-indication
- Vous devez impérativement **être assuré(e) personnellement à titre corporel et matériel**
- Toute pathologie, blessure, douleur ou grossesse devront impérativement être signalées au professeur au tout début du cours
- Pour les femmes enceintes, il est exigé dès le 1er cours un certificat médical attestant la non contre-indication à la pratique du Yoga prénatal
- **Les professeurs déclinent toute responsabilité quelconque** en cas de dommages corporels (blessures, douleurs etc), moraux ou matériels (vols, dégradations des effets personnels etc) qui surviendraient ou seraient liées à la pratique du Yoga

**Reports de cours, annulations et remboursements**

- Si vous n'appréciez pas votre cours d'essai, alors vous pouvez en demander le remboursement
- **Tout cours, tout pack de cours ou tout abonnement acheté ne pourront être remboursés ni échangés** sauf en cas de force majeure dont l'appréciation sera laissée aux professeurs et ne

pourra être contestée par l'élève

• **1 annulation tardive maximum (moins de 48h avant le début du cours) par pack de 10 cours est acceptée. Au-delà, le cours sera décompté automatiquement**

• En cas d'absence à un cours ou de jour férié, vous pouvez permuter votre créneau et participer à un autre cours du planning en « rattrapage », la même semaine, sous réserve de disponibilité. Il sera alors impératif de communiquer avec Sandrine le plus tôt possible pour effectuer ce changement exceptionnel

• Si vous êtes abonné(e) à l'année, alors vous devez prévenir 48 heures avant de votre absence afin qu'un(e) autre élève puisse profiter de la place laissée vacante

### **Présentation des différents cours et aide au choix de cours**

**Note : nous accueillons de nouveaux/elles élèves tout au long de l'année !**

• Vinyasa : un cours dynamique et créatif, tout en fluidité. Idéal pour vous tonifier et vous détendre à la fois

=> Le Vinyasa débutants est pour vous si vous n'avez pas encore d'expérience du Yoga ou très peu. Tout vous sera expliqué en détails : la respiration, les postures, la philosophie

=> Le Vinyasa avancés est pour vous si vous connaissez déjà les techniques de respiration et les postures de base et que vous souhaitez approfondir votre pratique

• Hatha Flow : un enseignement traditionnel du Yoga avec profondeur et fluidité

• Yoga Prénatal : le cours idéal pour attendre bébé en bonne posture :-). Vous découvrirez des techniques pour soulager les petits maux de la grossesse et attendre votre bébé en toute sérénité, en développant votre lien avec lui. Un cours idéal aussi pour sympathiser avec d'autres futures mamans :-). Ce cours est complémentaire de la préparation à l'accouchement que vous effectuerez avec votre sage-femme

A très bientôt pour pratiquer ensemble !