

Yoga



Saison 2022-2023



InterActivites.com

Depuis 1963

YOGA

Renseignements : 01 42 33 28 81

Le yoga iyengar permet une complémentarité avec d'autres activités sportives : coordination, précision, endurance, maîtrise du souffle, contrôle du mental, tout en améliorant la qualité de l'entraînement et en diminuant les temps de récupération.

À toutes étapes de la vie, la pratique régulière du yoga peut apporter au quotidien, par les étirements et la mobilisation du corps dans son ensemble, un relâchement des tensions physiques et des résistances psychiques.

Centre sportif Jean Dame 17 rue Léopold Bellan 75002 Paris - 01 55 80 78 35

Adultes ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	tous niveaux	Lundi	18h00-19h30	295 €/an ⁽¹⁾
Adultes ⁽²⁾⁽³⁾	tous niveaux	Jeudi	12h00-13h30	295 €/an ⁽¹⁾

(1) tarif pour un cours par semaine.

(2) cours découverte : 15 € (déductible de la cotisation).

(3) pour les deux cours du lundi et du jeudi : 400 €

(4) cours bilingue français-anglais / bilingual course french-english

inter-activites.com/yoga



Merci de vous rendre sur notre site internet pour les dates d'inscription et de reprises

FORMULES

YOGA et PILATES : un cours de yoga (au choix) et un cours de Pilates (au choix) : 400 € / an

YOGA et TAÏSO : le cours de taïso et un cours de yoga (au choix) : 400 € / an

YOGA PLUS : deux cours par semaine : 400 € / an

ACTIVITÉS MULTIPLES et FORMULES

Sauf pour le futsal, la natation et l'aquagym, pour le même adhérent, l'inscription à plusieurs activités donne droit à 50% de réduction sur l'activité sportive dont la cotisation est la moins élevée

(ajouter en sus la licence FFJDA judo ou FFTA tir à l'arc)

L'accès aux gymnases municipaux et les inscriptions aux activités sportives de l'association sont tributaires des directives sanitaires en vigueur au 31.08.2022. Ces directives peuvent naturellement évoluer en cours de saison. Par ailleurs, le respect des gestes barrière demeure de rigueur, à l'intérieur des établissements sportifs, comme dans les salles de sport lors des activités



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Le club ne fonctionne pas pendant les congés scolaires.

Un certificat médical d'aptitude (moins d'un an) doit être fourni lors de l'inscription pour les licenciés FFTA et FFJDA (à partir de 18 ans).

Inscriptions sur place, dans les gymnases, aux heures de cours, auprès des enseignants.
Association agréée Ticket-Loisirs (CAF), R'éduc-sport (COSF), Pass'Sports (État), Chèques vacances et Coupons Sport (État) à échéance 2022.

Adhésion à Inter-Activités et assurance : 35 € (non remboursable).

InterActivites.com • 9 rue Bachaumont 75002 Paris • info@interactivites.com