

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	dimanche
	6 ☐ 7h30 - 8h30 Hatha Delphine Chardon Visio	12 ☐ 9h15 - 10h45 Vinyasa tous niveaux Pauline Girardot Tréso		23 ☐ 7h30 - 8h30 Hatha Lisa Morrison Visio	
	7 ☐ 09h45 - 11h15 Hatha Minh N'Guyen Tréso	13 ☐ 11h00 - 12h00 Yin Pauline Girardot Tréso	18 ☐ 09h15 - 10h45 Hatha Lisa Morrison Aquarium		26 ☐ 09h00 - 10h30 Hatha cours d'alignement Sylvie Leboulenger Rousseau
1 ☐ 12h15 - 13h15 Yin Pauline Girardot Tréso	8 ☐ 12h30 - 13h30 Hatha Marie-Hélène Maiz E Noël	14 ☐ 12h15 - 13h15 Hatha Delphine Chardon VISIO	19 ☐ 11h00 - 12h00 Yoga sur Chaise Lisa Morrison Aquarium		27 ☐ 10h30 - 12h00 Vinyasa intermédiaire/avancé Pauline Girardot Rousseau
2 ☐ 18h45 - 20h15 Hatha Minh N'Guyen Notre Dame	9 ☐ 14h30 - 16h00 Yoga Adapté Lisa Morrison E Noël	15 ☐ 18h30 - 20h00 Hatha Minh N'Guyen Notre Dame	20 ☐ 12h30 - 13h30 Vinyasa tous niveaux Pauline Girardot Tréso	24 ☐ 13h15 - 14h45 Tai Chi Maria de Fatima Rocha Pascoal Tréso	
3 ☐ 19h00 - 20h30 Hatha Marie-Hélène Maiz *Aquarium->Barbusse	E1 ☐ 17h00 - 18h00 Yoga Enfant Pauline Girardot Tréso	16 ☐ 18h45 - 20h15 Core Yoga Maud Perdriel *Aquarium > E Noël	21 ☐ 18h00 - 19h30 Hatha Lisa Morrison Tréso		
4 ☐ 19h30 - 21h00 Kundalini Valérie Duchesne E Noël	10 ☐ 19h00 - 20h30 Tai Chi Maria de Fatima Rocha Pascoal E Noël	17 ☐ 20h15 - 21h45 Hatha Alice Molardi Aquarium	22 ☐ 18h30 - 19h30 Nidra Méditation Marie-Hélène Maiz Visio	25 ☐ 18h00 - 19h00 Hatha Marie Hélène Maiz Tréso	
5 ☐ 20h30 - 22h00 Vinyasa débutant/intermédiaire Pauline Girardot Aquarium	11 ☐ 20h30 - 22h00 Hatha Lisa Morrison Tréso				

2023-2024 adhésion Yoga / Tai Chi

nom :

prénom :

mail (en CAPITAL) :

forfaits un cours par semaine (merci de cocher votre choix)

☐ 165€ / 1 cours de 1h par semaine☐ 220€ / 1 cours de 1h30 par semaine

forfaits plusieurs cours par semaine (merci de cocher votre choix)

☐ 275€ / 2 à 3 cours par semaine☐ 330€ / 4 cours par semaine

total à payer:

Inscription en ligne sur le site <https://usmm-section-yoga.assoconnect.com> ou en déposant votre dossier à complet à l'USMM

<<<<<< merci de préciser dans le tableau les cours souhaités.

Vous pouvez télécharger une attestation pour votre employeur depuis votre espace personnel Asso Connect > <https://usmm-section-yoga.assoconnect.com/>

Votre inscription est conditionnée à la remise de votre dossier complet comprenant:

- la présente fiche remplie et signée
- le bulletin d'adhésion à l'USMM rempli et signé
- votre règlement intégral (3 chèques possibles à l'ordre de USMM YOGA. Les coupons vacances ou sport sont à échanger à l'USMM contre un reçu à joindre à ce dossier).
- un certificat médical avec la mention « apte à la pratique du yoga », sauf si vous en avez fourni un en 2019 ou 2020.
- une autorisation parentale pour les mineurs

Si vous êtes adhérent à deux sections, vous avez droit à un remboursement au forfait de 35€. La demande doit être faite à l'adresse contact@usmmalakoff.fr en renseignant vos coordonnées et les sections auxquelles vous êtes adhérent. La demande doit être faite avant la fin de la saison en cours (30 juin). Les remboursements sont effectués à la fin de la saison.

* La salle de l'Aquarium étant provisoirement indisponible pour les cours du lundi 19h / 20h30 et mercredi 18h45 / 20h15 ceux -ci sont déplacés

Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023.

Date :

Signature :