

# Fiche d'inscription 2024/25

## COURS COLLECTIFS DE YOGA - ACON

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

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

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

Téléphone : \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir des emails sur les cours et les actualités

Profession : \_\_\_\_\_

yoga / bien-être et propositions d'ateliers :  Oui  Non

### JE M'INSCRIS AU COURS :

- Lundi 18h20 / 19h20 : Yoga doux
- Lundi 19h30 / 20h30 : Yoga dynamique
- Mercredi 18h20 / 19h20 : Yoga tous niveaux

Avez-vous déjà pratiqué le yoga ?  Oui  Non

Si oui, quel type, depuis quand, dans quel cadre ? \_\_\_\_\_

Y a-t-il un problème de santé dont vous aimeriez me faire part (Opération, fragilité...) ? \_\_\_\_\_

Pratiquez-vous régulièrement un autre sport ? \_\_\_\_\_

### MODE DE RÈGLEMENT :

Abonnement annuel :  Paiement mensuel  Paiement trimestriel  Paiement annuel  Virement  Chèque  Espèces

Abonnement trimestriel :  Paiement mensuel  Paiement trimestriel  Virement  Chèque  Espèces

À l'unité : merci de me prévenir avant chaque cours. Paiement par virement en avance, chèque ou espèces.

L'ABONNEMENT ANNUEL ENGAGE SUR L'ANNÉE, TOUTE ANNÉE COMMENCÉE EST DÛE DANS SA TOTALITÉ. IL EN VA DE MÊME POUR LES ABONNEMENTS TRIMESTRIELS, UN TRIMESTRE COMMENCÉ EST DÛ.

## Décharge de responsabilité

Le yoga est une activité de détente qui comprend des exercices physiques pouvant : entraîner une augmentation du rythme cardiaque, solliciter les muscles, les tendons, les ligaments, les articulations, les organes ou les hormones, générer des afflux sanguins vers toutes les parties du corps (y compris la tête). Comme c'est le cas avec n'importe quelle activité physique, le risque de blessures, parfois sérieuses, est toujours présent et ne peut être totalement éliminé. Aussi, je dois veiller à respecter mes possibilités du moment, en pratiquant avec la plus grande attention à moi-même tout en développant l'écoute de mes sensations et de mes limites. Les exercices proposés ne sont que « des suggestions », je suis libre de ne pas faire certains exercices si ceux-ci ne semblent pas appropriés. A défaut de certificat médical, je garantis être en bonne forme physique et qu'il n'existe pas de contre-indications médicales m'empêchant de pratiquer le yoga.

Suite à mon adhésion, je soussigné(e) \_\_\_\_\_ m'engage à suivre les cours de yoga en toute responsabilité par rapport à ma condition physique. Je décharge le professeur de toutes responsabilités en cas de blessures ou de dommages survenus lors de ma participation aux cours de yoga, de toutes réclamations, actions juridiques, frais, dépenses et requêtes respectivement à des blessures ou dommages occasionnés à ma personne, découlant ou en raison du fait que je pratique cette activité physique, et je certifie qu'aucun médecin ne m'a déconseillé la pratique de cette activité.

À : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_ Signature :