

# YOGA

du Pays de Montfort

## SAISON 2023-2024

Les cours se déroulent dans la salle de motricité de l'école du Moulin à Vent, Boulevard Surcouf à Montfort sur Meu. Un grand parking est disponible juste devant.

Prévoyez d'arriver minimum 5 minutes avant le début de la séance afin de ne pas perturber le cours.

Pour le cours de 15h le mercredi (pour les personnes à mobilité réduite), la salle sera ouverte dès 14h30.

### Cours animés par :

Régine ROBERTI\*,  
Béatrice GUILLOSSOU\*,  
Danielle ZOSSI\*,  
Bénédicte REBILLON\*\*

\*Fédération Française de Hatha Yoga,  
«l'Enseignement Traditionnel»

\*\*FNEY (Fédération nationale des enseignants de Yoga)

Mail :  
[contact@yoga-montfort.fr](mailto:contact@yoga-montfort.fr)

Site Internet :  
[yoga-montfort.fr](http://yoga-montfort.fr)

Début des cours :  
lundi 11 sept. 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		15h00-16h15 Bénédicte		
		16h45-18h00 Régine		
18h30-19h45 Béatrice	18h30-19h45 Danielle	18h15-19h30 Régine	18h30-19h45 Béatrice	18h30-19h45 Bénédicte
20h00-21h15 Béatrice	20h00-21h15 Danielle	19h45-21h00 Régine	20h00-21h15 Béatrice	

30 séances de 1h15 chacune pendant la période scolaire. Un cours d'essai vous est proposé. S'il ne vous convient pas, nous vous restituons intégralement votre règlement.

#### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Tapis de yoga et couverture.  
Vêtements souples.

Yoga sur chaise : couverture et vêtements souples

Une commande de tapis est organisée en début d'année par l'intermédiaire du professeur.

#### AUTRES INFORMATIONS :

L'association peut délivrer une **attestation d'inscription** à l'activité comportant le montant de la cotisation annuelle pour une éventuelle participation de votre employeur.

La **décharge d'assurance remplie** est obligatoire chaque année.

#### TARIF :

**171€ / personne pour l'année**  
(ou 162€ /personne à partir de 2 personnes du même foyer fiscal).

#### Dossier complet obligatoire :

- Règlement complet
- Formulaire dûment rempli
- Décharge d'assurance

L'association vous propose un encaissement échelonné des chèques :

**3 chèques de 57€** (ou 54€) déposés le 01/10/2023, le 01/01/2024 et le 01/04/2024.

L'adhésion se fait pour l'année entière.

Les chèques vacances et coupons sport sont acceptés.

