



71 AVENUE DE L'ALLIER 63800 COURNON
 TEL. 04 73 84 62 28 - FAX 04 73 84 65 99
 Mail : centredeloisirs-cournon@wanadoo.fr
 Site : www.centredeloisirs-cournon.org

SAISON 2020/2021

SPORTS avec LICENCE UFOLEP R1

CARTE D'ADHESION NES EN 2003 & AVANT		35,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2004 & APRES	1ER ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2004 & APRES	2EME ENFANT	25,00 €
CARTE D'ADHESION NES EN 2004 & APRES	3EME ENFANT	15,00 €
LICENCE NES EN 2003 ET AVANT		5,12 €
LICENCE NES DE 2004 A 2009		2,96 €
LICENCE NES EN 2010 ET APRES		1,46 €

**RENOUVELLEMENT DES ADHESIONS A PARTIR DU MARDI 25 AOUT 2020 SAUF EXCEPTION
 POUR LES NOUVEAUX : 2 SEANCES D'ESSAI OFFERTES AVANT INSCRIPTION SAUF EXCEPTION**

PIECES A FOURNIR A L'INSCRIPTION

POUR TOUS

1 CERTIFICAT MEDICAL (voir REGLEMENT INTERIEUR : modalités d'inscription) OBLIGATOIRE

POUR LES MOINS DE 18 ANS

UNE ATTESTATION DE QUOTIENT FAMILIAL (afin de bénéficier éventuellement du tarif modulé si votre Quotient Familial le permet
 et si vous ne bénéficiez pas déjà du pass' loisirs **ces aides n'étant pas cumulables**)

REGLEMENT PAR CARTE BANCAIRE à prioriser sauf impossibilité majeure

YOGA GENERAL



ACTIVITE + 16 ANS 1 SEANCE PAR SEMAINE

203,00 €

REPRISE JEUDI 17 SEPTEMBRE 2020

EFFECTIF MINIMUM REQUIS 10 PERSONNES PAR SEANCE

JOURS	HEURES	LIEUX	ANIMATRICE
JEUDI	10H00-11H30	CENTRE DE LOISIRS GRANDE SALLE	FLORENCE DUC
SAMEDI	09H30-11H00	LOCAL AVENUE GEORGES CLEMENCEAU à coté du n°2	

Le Yoga consiste en un **enchaînement de postures** dites asanas que l'on effectue sur un tapis. Il va **exercer tous les muscles** de l'ensemble du corps et permettre de **l'assouplir, en respectant ses limites, loin de toute notion de performance**. La séance alterne entre le **dynamisme** et le **statique** pour amener petit à petit vers la **relaxation**. Le yoga permet de **diminuer le stress**, de **se faire du bien** et de **se recentrer sur l'essentiel : Soi**. Une **solution rapide, efficace** et parfaitement **adaptée à notre époque**.