



DEMANDE D'ADHÉSION POUR L'ANNÉE 2025-2026

Nom		Prénom	
date de naissance		Ré- inscription	oui / non

Adresse			
CP		Ville	
tel		Mail	_____@

cochez le créneau choisi (1/semaine ou 2 /semaine)

*LUNDI - 1/semaine	10H00 - 11H00		MARDI	18H10 - 19H20	
*LUNDI - 1/15jrs	10H00 - 11H00		MARDI	19H35 - 20H45	
MARDI	9H10 - 10H30		JEUDI	18H30 - 19H45	
MARDI	10H45 - 12H00				

*Yoga sur chaise

INFO et DOCUMENT À JOINDRE

- Pour 1 cours /sem : 160 euros/ an : payable en 3 fois : 1x60€ 2x50€ (dépôt de 3 chèques)
- Pour 2 cours /sem: 40 euros supplémentaire
- Pour 1 cours / 15jrs : **Pour le Yoga sur chaise** : 100 euros/ an : payable en 2 fois : 2x50€ (dépôt de 2 chèques)
- Pour 1 cours /sem . **Yoga sur chaise** : 160 euros/ an : payable en 3 fois :1x60€ 2x50€ (dépôt de 3 chèques).
- Questionnaire de santé obligatoire ou Certificat médical si au moins une réponse positive au questionnaire.
- Le signataire déclare avoir pris connaissance du règlement intérieur de l'Association Yoga et Relaxation dont un exemplaire lui a été fourni avec la présente demande d'adhésion.

Il en accepte tous les termes sans restriction, par sa signature ci-après.

Signature obligatoire précédé de la mention manuscrite «lu et approuvé»



Règlement intérieur

Le présent règlement a pour objet de compléter les statuts et de préciser le fonctionnement de l'Association YOGA & RELAXATION, domiciliée en Mairie, 22 rte de Nantes 85210 Sainte-Hermine.

Tous les adhérents doivent en prendre connaissance et l'appliquer.

Art. 1 - Adhésion L'adhésion est obligatoire sauf pour le cours d'essai. Pour devenir membre de l'association, il faut : - être majeur, - remplir entièrement la demande d'adhésion, - s'acquitter du montant de l'adhésion par chèque(s), - produire le certificat médical ou l'attestation du questionnaire de santé (selon le cas). **Toute demande d'adhésion incomplète ne pourra être prise en compte. En conséquence, elle ne confèrera aucune antériorité au demandeur.** Le règlement de l'adhésion peut s'effectuer en une ou trois fois (encaissement par trimestre) ; Il s'agit bien d'une facilité de paiement et non d'une inscription trimestrielle. Quel que soit le motif, toute cotisation versée à l'Association n'est pas remboursable sauf maladie ou déménagement. Le professeur ne peut pas être adhérent de l'Association. Les membres du Bureau ou le professeur peuvent contrôler les adhésions des participants aux cours à n'importe quel moment de la saison. Le droit de participation à une séance de yoga n'est pas cessible à un tiers, adhérent ou non. La signature d'une demande d'adhésion à l'association vaut acceptation sans restriction des termes du présent règlement intérieur.

Art. 2 - Adhésion en cours d'année L'adhésion peut cependant se faire en cours d'année, sous réserve de places disponibles. Dans ce cas, le règlement se fait pour les trimestres restants. Tout trimestre commencé est dû.

Art. 3 - Séance d'essai Pour permettre la découverte du yoga, l'association autorise la participation active et gratuite à une séance d'essai (sur réservation) en début d'année scolaire ou en cours d'année (si inscription en cours d'année).

Art. 4 - fréquence des cours Lors de leur inscription, les adhérents choisissent le jour et la séance hebdomadaire à laquelle ils participent pour l'année. Tout changement sur le choix du jour ou de la séance ne pourra se faire qu'avec l'accord préalable du responsable de l'association et sera définitif pour le reste de l'année. Par ailleurs, les adhérents ont la faculté de participer à un cours supplémentaire dans la semaine sous réserve que l'effectif maximum (22 personnes) ne soit pas atteint. Cette participation fait l'objet d'un paiement supplémentaire détaillé sur la fiche d'inscription. **Art. 5 - Cotisation** Le montant de la cotisation annuelle (adhésion + cours) est fixé annuellement par le Bureau. Le chèque de règlement est établi à l'ordre de « YOGA & RELAXATION ». Les inscriptions se font en juin, au forum des associations début septembre et lors des permanences tenues la semaine précédant la reprise des cours. La priorité est donnée aux anciens adhérents et aux résidents de la commune de Ste-Hermine. Toute cotisation versée à l'association lui est définitivement acquise.

Art. 6- Pratique des activités L'adhésion permet la pratique des cours de yoga et la participation à toutes les activités (gratuites ou payantes) proposées par l'association YOGA & RELAXATION.

Art. 7 - Contre-indication Tout participant doit s'assurer de fournir à l'inscription un questionnaire médical Si vous avez répondu NON à toutes les questions: **Pas de certificat médical à fournir.** Complétez simplement l'attestation à nous retourner sans tarder. Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions : Un certificat médical est à fournir. Consultez un médecin et présentez-lui ce questionnaire. Cette pratique se fait par conséquent sous la responsabilité de chacun. L'association se dégage de toute responsabilité en cas de fausse déclaration. En cours d'année tout problème de santé doit être signalé aux professeurs et assuré par le médecin de la possibilité de poursuivre la pratique.

Art. 8- Déroulement des cours Les cours de yoga ont lieu dans la salle mise à disposition par la Commune de Sainte-Hermine selon les disponibilités confirmées auprès des services de la Mairie. Les cours sont d'une durée d'une heure et quinze minutes. Il est dans l'intérêt de tous de respecter les horaires et d'être présent 5 minutes avant le début de chaque cours. L'accès des retardataires au cours reste à l'appréciation du professeur. La relaxation fait partie intégrante de la séance de yoga et permet d'acquérir une harmonie intérieure ; elle ne peut être dissociée de la séance de yoga et de ce fait, exige la présence de chaque adhérent du début à la fin du cours. Le nom du professeur est mentionné sur le site web de l'association dont l'adresse est <https://omyoga85.webnode.fr>, mais il peut y avoir, en cours de saison, des changements indépendants de notre volonté (indisponibilité ...). Seules, les personnes inscrites à l'association YOGA & RELAXATION sont admises dans la salle pendant les cours. Pour des raisons de sécurité, l'effectif de chaque cours est limité à 22 participants.

Art. 9 - Calendrier des cours Il est établi en début d'exercice par le Bureau et proposé au professeur qui donne son approbation. En règle générale, les cours ne sont pas assurés les jours fériés et durant les vacances scolaires, sauf avis contraire exceptionnel diffusé par e-mail.

Art. 10 – Matériel et tenue vestimentaire Les adhérents doivent se munir de briques et de leur tapis de Yoga. Ce dernier ne doit pas excéder 6 mm d'épaisseur et ses dimensions standard de 183 x 61 cm. Prévoir une couverture fine pour se couvrir durant la phase de relaxation. L'association dispose de matériels complémentaires tels que coussins (Bolsder) et sangles, destinés à faciliter certaines postures. Aucune tenue particulière n'est exigée, cependant des vêtements de sport souples et confortables sont conseillés.

Art. 11 – Communication interne Pour les besoins de communication collective ou personnelle avec ses adhérents, l'association privilégie l'usage du courriel (e-mail). Il est donc vivement recommandé aux adhérents de nous communiquer leur adresse e-mail, afin d'être informés de l'actualité de l'association qui s'engage à ne pas communiquer ces adresses à des tiers. Un site Internet et une page Facebook sont davantage dédiés à la promotion de notre activité, sous la contremarque **OMYOGA 85**.

Art. 12 – Respect des règles de fonctionnement Tout adhérent doit : - enlever ses chaussures ou avoir des chaussures spécifiques au travail en salle, - respecter le matériel et les lieux, - respecter les horaires de cours annoncés, - aider au rangement du matériel collectif en fin de séance. Les adhérents se doivent d'être ponctuels et en cas de problème, veiller à être le plus discret possible. Les téléphones portables devront être éteints pendant les cours. Un bon fonctionnement de l'association nécessite une parfaite cohésion entre les différents acteurs : - Membres du Bureau, Professeurs, - Adhérents. Les responsables de l'association se tiennent à la disposition de chacun des membres pour les aider à pratiquer dans les conditions optimales. Le présent règlement intérieur a été rédigé selon les dispositions approuvées par l'assemblée générale du 17 juin 2019. Il est validé à l'unanimité par les membres du bureau de l'association.

Fait à Sainte-Hermine,
Pour Le Bureau,
La Présidente,