



FICHE INSCRIPTION SEANCES DE YOGA Saison 2026 - 2027

Sophie SELOSSE
2 Impasse Berthe Plisson
35400 Saint-Malo
Email : selosses@yahoo.fr
Site web : <https://sophieyoga-saintmalo.fr>
Tel : 06 44 02 05 71

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

E mail :

Né(e) e :

Profession :

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

- Avez-vous une expérience antérieure de yoga? Si oui, quel type de yoga? Depuis combien de temps et avec quel professeur?

- Pratiquez-vous une activité physique? Si oui, laquelle?

- Souffrez-vous d'une maladie chronique (hypo ou hypertension, troubles graves de la circulation sanguine, trouble cardiaque) ou blessures que je dois connaître pour adapter votre pratique?

- Etes-vous enceinte

VOTRE ABONNEMENT

- Entourez la formule choisie et joignez le règlement correspondant à l'attention de Sophie SELOSSE.
- Les séances guidées durent 1h, 1h15 ou 1h30 selon les horaires choisis.
- Réduction de 10% pour les étudiants, les demandeurs d'emploi et la deuxième personne d'un même foyer fiscal.
- Les tarifs s'entendent hors vacances scolaires pour une saison s'étalant du 10 septembre 2026 au 2 juillet 2027.
Néanmoins, je proposerai de prolonger les séances sur l'une des 2 semaines des vacances scolaires à la Toussaint, en Février, ainsi qu'à Pâques (soit 38 semaines)
- Les séances dites de « Yoga » varient tout au long de l'année en fonction de vos besoins et envies du moment. Vous y pratiquerez de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, du Yoga Initial, du Yoga de Gasquet, du renforcement musculaire, des mobilisations articulaires, du Vinyasa.
- Le Yoga des « Raidos » est une séance adaptée pour les personnes qui ont des « petites raideurs » ou une mobilité temporaire réduite suite à une blessure. On y travaille la respiration, la mobilité des articulations et l'assouplissement de tout le corps avec des supports.

CRENEAUX HORAIRES

Lundi

- > **matin** : 9h - 10h (Renforcement musculaire type Pilates)
- > **soir** : 18h30 - 20h (Yoga)

Mardi

- > **matin** : 9h - 10h30 (Yoga)
- > **matin** : 10h45 - 12h (Yoga pour tous)
- > **soir** : 19h - 20h15 (Yoga/Pilates)

Mercredi

- > **matin** : 7h - 8h (Renforcement musculaire type Pilates)

Jeudi

- > **matin** : 9h - 10h30 (Yoga)
- > **matin** : 10h45 - 12h (Yoga des Raidos :-))
- > **soir** : 18h30 - 20h (Yoga)

Vendredi

- > **matin** : 8h45 - 9h45 (Renforcement musculaire type Pilates)

TARIFS

NB: Possibilité d'échelonner le paiement de votre abonnement sur 2 ou 3 mois.

> FORFAITS A L'ANNEE

1 cours / semaine : 530 € / Tarif réduit 477 €

2 cours / semaine : 700 € / Tarif réduit 630 €

Plus de 2 cours / semaine (illimité): 780 € / Tarif réduit 702 €

> A LA CARTE

Séances d'1h30 :

Carnet 10 séances : 200 € / Tarif réduit 180 €

Carnet 20 séances : 380 € / Tarif réduit 342 €

Séances d'1h15 :

Carnet 10 séances : 180 € / Tarif réduit 162 €

Carnet 20 séances : 340 € / Tarif réduit 306 €

Séances d'1h (Renforcement musculaire type Pilates) :

Carnet 10 séances : 150 € / Tarif réduit 135 €

Carnet 20 séances : 280 € / Tarif réduit 252 €

> SEANCES A L'UNITE

Séance Découverte : 15€ pour les cours d'1h, 18€ pour les autres.

Cours d'1h00 = 15 € / Tarif réduit 13 €

Cours d'1h15 = 18 € / Tarif réduit 16€

Cours d'1h30 = 20 € / Tarif réduit 18 €

> COURS PARTICULIERS

Cours particulier d'1h45 :

> 80 € jusqu'à 2 pers. Ajouter 10 € par pers. supplémentaire.

> Forfait 5 séances : 350 €

> Forfait 10 séances : 650 €

Cours particulier d'1h15 :

> 60 € jusqu'à 2 pers. Ajouter 10 € par pers. supplémentaire.

> Forfait 5 séances : 250 €

> Forfait 10 séances : 450 €

NB : Déplacement en sus à prévoir pour les séances à domicile :

> Hors forfait : 20 € par séance

> Avec forfait : 15 €.

A JOINDRE A LA FICHE D'INSCRIPTION

Un certificat médical d'aptitude pour la pratique d'un yoga dynamique (vérifiez notamment l'hypertension, le cholestérol, les troubles de la circulation sanguine, les troubles cardiaques...).

Pour valider votre inscription, merci de me remettre cette fiche complétée accompagnée de votre règlement soit par espèces, soit par chèque à l'ordre de Sophie Selosse ou encore par virement (FR76 1380 7005 8861 1197 7705 854 / CCBPFRPPNAN Sophie Selosse).