



Formulaire d'inscription
Session Hiver 2012
(16 janvier au 8 Avril.)

Veillez imprimer le formulaire d'inscription et nous le retourner dûment rempli par courriel (après numérisation), par télécopie ou encore par courrier à l'adresse suivante :

Relais Yoga
Relais plein air du Parc de la Gatineau
0080
397, boul. Cité-des-Jeunes (Stationnement P2)
relaisyoga@gmail.com
Gatineau, Québec
J8Z 3P9

Téléphone : 819-595-9001 (option 1)
Télécopie : 819-595-

Information :

Communiquez avec le **Relais Yoga**
Courriel : relaisyoga@gmail.com
Téléphone : **(819) 595-9001 (option 1)**

Veillez remplir un formulaire par personne SVP.

Coordonnées :

Nom : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
Ville : _____
Code postal : _____
Courriel : _____
N° de tél. : _____

Fiche médicale :

Médicaments :

Blessures sérieuses antérieures :

Maladies/handicaps/problèmes particuliers :

Coûts : * Rabais de \$10 pour une seconde inscription d'une même famille et les membres du Relais Plein Air.
** Rabais de 10% pour les personnes âgées (60ans et plus) et les étudiants à temps plein

- 145 \$ ***
- 140 \$ ****
- 155 \$** une session de **12 classes**
(1 cours/semaine)

- 280 \$ ***
- 261 \$ ****
- 290 \$** une session de **24 classes**
(2 cours/semaine)

- 390 \$ ***
- 360 \$ ****
- 400 \$** une session de **36 classes**
(3 cours/semaine)

- 115 \$ ***
- 113 \$ ****
- 125 \$** une session Réveil en douceur
(Cours d'une heure)

- 68 \$ Yoga Raquette**
(3 cours de 2h30)

- 15 \$** Classe à la pièce "drop-in"
- 30 \$** Tapis de yoga

Montant total : _____ \$

Relais Yoga

Mode de paiement :

- Chèque à l'ordre de Relais Plein Air
(par la poste ou en personne)
- Comptant ou Interac (en personne)
- Visa/Mastercard

N° de la carte de crédit :

Date d'expiration: _____

**!!! Notez que votre inscription sera officielle
seulement à la réception de votre paiement.**

**!!! Veuillez aussi noter qu'aucun remboursement ne
sera fait après le début des cours.**

Personne à joindre en cas d'urgence :

Nom : _____

Nature du lien : _____

Téléphone à la maison : _____

Téléphone au travail : _____

J'autorise le personnel du **Relais Yoga** et du
Relais plein air à prendre les mesures
nécessaires en cas d'urgence.

De plus, je déclare que les renseignements
donnés sont véridiques. Je suis responsable de
mon état de santé et je suis apte à participer à
un cours de yoga du **Relais Yoga** au **Relais plein
air**. En cas de doute, j'aurai demandé l'avis de
mon médecin. Si la situation venait à changer,
j'aviserai le personnel du **Relais Yoga**.

Signature : _____

Date : _____

**Relais Yoga vous souhaite
une chaleureuse bienvenue !**



Cochez le(s) cours de yoga choisi(s) :

Lundi

- Hatha pour tous** 12h00 à 13h15 (*Mishka*)
- Hatha Yoga** 18h30 à 19h45 (*Marjolaine*)
- Yoga Restauratif** 20h15 à 21h30 (*Carine*)

Mardi

- Hatha Kripalu** 14h00 à 15h15 (*Marie*)
- Hatha Kripalu** 18h30 à 19h45 (*Marie*)
- Kripalu** 20h15 à 21h30 (*Joanna*)

Mercredi

- Hatha Kripalu** 6h45 à 7h45 (*Marie*)
- Yin Yoga** 17h00 à 18h15 (*Mishka*)
- Hatha Flow** 18h30 à 19h45 (*Mishka*)
- Hatha yoga** 20h15 à 21h30 (*Vicky*)

Jeudi

- Yoga et relaxation profonde** 18h30 à 19h45
(*Suzanne*)
- Prana Yoga, Méditation** 20h15 à 21h30
(*Nadine*)

Samedi

- Hatha pour tous** 8h15 à 9h30 (Professeurs
du relais)
- Yoga Raquette** 10h00 à 12h30 (*Suzanne*)
(21-28 janvier, 4 Février.)

Dimanche

- Yoga Prénatal** (*Nadine*)
9h30 à 10h45 (6 à 12 cours selon le stade
de grossesse des mamans - date prévue
de l'accouchement : _____)

Voir page suivante SVP, merci !

Relais Yoga

Vous pouvez nous aider à faire du Relais Yoga un espace qui réponde encore mieux au besoin de la communauté. Nous aimerions connaître votre opinion, vos intérêts et commentaires.

>Vous inscririez-vous à un cours de yoga :

Si votre réponse est positive, cochez la petite case correspondant à votre choix, sinon, laissez vide.

- le matin, la semaine 5h00 à 6h15**
- le matin, la semaine 6h30 à 7h45**
- le matin, la fds 5h00 à 6h15**
- le matin, la fds 6h30 à 7h45**
- le matin, la fds 8h00 à 9h15**
- autre : _____**

- De quel type de cours s'agirait-il ?

- Doux**
- Modéré**

>Vous inscririez-vous à des cours parents-enfants ?

- Intéressé(e)**
âge de l'enfant : _____

>Inscririez-vous votre adolescent à des cours de yoga ?

- Intéressé(e)**
âge de l'adolescent : _____

>Vous inscririez-vous à des ateliers de fin de semaine ?

- Quels sujets vous intéressent ?

- Intéressé(e)**

>Quels autres types de yoga aimeriez-vous pratiquer au Relais Yoga ?

>Sentez-vous bien à l'aise de nous partager vos autres idées, opinions et commentaires :

>Auriez-vous des questions pour nous ?

***Grand merci !
Namasté***