

NOUVEAUTÉ : COURS DE YOGA

Bien plus qu'une gymnastique douce, le yoga est un système complet d'entraînement physique mais aussi mental et spirituel. C'est un ensemble de postures et d'exercices alliés à une respiration contrôlée qui procure un bien-être physique et mental. Bien plus que de simples exercices, le yoga est une philosophie et un art de vivre.

L'Atscaf vous propose un cours de Yoga d'une heure tous les mardis de 12h30 à 13h30. Les cours auront lieu du **15/09/2025 au 21/06/2026** (pas de cours sur les périodes de vacances scolaires), sur le site de Roanne Champs de Foire, dans une salle mis à disposition par la Direction. La salle devra être remise en place à la fin du cours.

Chaque participant apportera un tapis de sol personnel pour la pratique de cette activité.

Tout engagement vaut pour la saison entière, et le règlement s'effectue au moment de l'inscription. Nous vous offrons la possibilité de régler en 2 fois. Les deux chèques sont à donner au moment de l'inscription et seront encaissés en septembre et en octobre. Aucune inscription ne sera validée sans règlement. Possibilité de faire l'essai sur le 1^{er} lundi au tarif de 5€ la séance. Si l'inscription suit le cours d'essai, les 5€ seront déduits du montant total.

L'adhérent doit être à jour de sa cotisation Atscaf pour la saison 2026/2027.

TARIF ADHÉRENT POUR LA SAISON 2026/2027 :
170,00 €
pour 33 heures de cours

BULLETIN D'INSCRIPTION

N° adhérent :

Nom :

Prénom :

Je règle par chèque ou virement : ☐ La totalité ou ☐ en 2 fois*

Je m'engage à respecter la salle mis à disposition par la DDFIP.

Fait à : Le :

Signature

*2 chèques (ou virements) de 85,00€ sont à donner au moment de l'inscription et seront encaissés le 30/09 et le 31/10/26. Aucune inscription ne sera validée sans règlement.

À RETOURNER COMPLÉTÉ à Caroline Loriod (SNE)

PLANNING DU MARDI			
Sept-26	Oct-26	Nov-26	Dec-26
15	6	3	1
22	13	10	8
29		17	15
		24	
Janv-27	Fév-27	Mar-27	Avr-27
5	2	2	6
12	9	9	
19		16	
26		23	27
		30	
Mai-27	Juin-27		
4	1		
11	8		
18	15		
25	22		
NB de cours : 33			