

REGLEMENT INTERIEUR ET CONDITIONS GENERALES

LIEUX ET LOCAUX

La direction du Centre Les Fontaines et les intervenants, toutes activités confondues, vous remercie d'avance de prendre connaissance et de respecter les consignes suivantes.

Afin de préserver la propreté des lieux du Centre Les Fontaines:

- en cas de pluie, merci de vous déchausser dès l'entrée
- le port de chaussures est interdit dans la salle de pratique
- les chaussures et affaires personnelles sont à ranger dans le vestiaire (des casiers sont à votre disposition)
- Il est interdit de fumer dans l'enceinte du centre.

Afin de préserver le calme et le bien-être de tous, AVANT, PENDANT et APRES chaque cours, soyez attentifs aux nuisances sonores:

- La porte dédiée à l'entrée des cours collectifs est celle du côté de la boîte aux lettres du centre. L'autre entrée est réservée aux soins individuels. Cette porte reste fermée à clé pendant la pratique. Une salle d'attente est à votre disposition en cas de besoin de vous faire accompagner.
- Si d'autres cours ont lieu avant ou après le vôtre, veillez à ne pas surcharger le nombre de personnes dans les parties communes (entrée, couloir et vestiaire), et patienter jusqu'à ce que les élèves du cours précédent soient partis.
- Ouvrir doucement les portes, ne pas forcer la fermeture de la porte d'entrée (elle se fermera toute seule)
- Si vous arrivez à l'avance de plus de 10 minutes et que la porte extérieure ou celle de la salle des cours est fermée, merci de ne pas frapper et patienter jusqu'à son ouverture.
- Ne pas parler bruyamment dans l'entrée, vestiaire et toutes les parties communes.

MATERIEL

Un tapis de yoga est prêté durant le cours. Egalement, des coussins, couvertures, briques et sangles vous seront prêtés. Après utilisation, le matériel est à ranger dans l'espace prévu à cet effet.

Vous pouvez également apporter vos propres accessoires de yoga si vous préférez (tapis, coussins/zafus/bancs de méditation, couvertures).

HIGIENE

Soyez attentifs à l'hygiène en générale, principalement celle de vos pieds et des odeurs corporelles ou de parfum qui peuvent déranger certaines personnes.

Prévoir une serviette ou tissu pour protéger le tapis de yoga (ou apportez le vôtre si vous préférez). En cas d'oubli, merci de nettoyer le tapis après l'utilisation (chiffons propres et produit disponibles).

TELEPHONE PORTABLE ET PAIRE DE LUNETTES

Votre téléphone doit être sur mode avion ou éteint et rangé dès l'entrée dans le centre.

Prévoir un étui rigide pour protéger vos lunettes (ne pas les poser au sol pendant la pratique).

Le professeur se décharge de toute responsabilité en cas de dégradation de vos affaires personnelles.

NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

Les cours collectifs s'adressent aux adultes. Chaque groupe est limité pour le confort de tous les élèves.

HORAIRES

Les horaires (<http://lapetitecoledesyoga.free.fr/horaires.html>) sont conformes à la fiche d'inscription de l'année scolaire en cours.

Une séance dure 1 h 15 et commence à l'heure indiquée. Merci d'arriver 10 minutes à l'avance. Toute arrivée tardive est gênante pour la concentration du groupe et pour votre propre pratique. Tout retard (jusqu'à 10 minutes) doit rester exceptionnel et être averti au professeur le plus tôt possible, avant le début du cours. Dans ce cas, attendre à l'extérieur de la salle, en silence, un signe de ma part pour entrer et vous installer.

CALENDRIER

Les séances hebdomadaires sont programmées en fonction du calendrier à consulter sur le site internet de l'école (<http://lapetitecoledeyoga.free.fr/calendrier.html>).

TARIFS ET MODALITES DE PAYEMENT

Les tarifs forfaitaires (<http://lapetitecoledeyoga.free.fr/tarifs.html>) sont conformes à la fiche d'inscription, s'entendent TTC. Pour bénéficier du tarif réduit, un justificatif doit être présenté au moment de l'inscription au nom de l'élève et valable pour l'année en cours.

Toute formule choisie est réglable en intégralité en début de saison et n'est pas remboursable.

Certains comités d'entreprise peuvent participer financièrement aux activités de leurs employé-e-s et/ou de leur famille. Une facture peut vous être fournie sur simple demande au moment de l'inscription.

Je vous invite à me consulter pour tout besoin spécifique (tarifs réduits, facilités et moyens de paiement, séances individuelles, plusieurs séances hebdomadaires, etc).

REMBOURSEMENTS

L'abandon de l'activité à l'initiative de l'élève ou l'absence à une ou plusieurs séances en cours d'année (inaptitude transitoire, manque de place pour rattraper une séance, etc.) ne peut pas donner lieu à un remboursement. En effet, l'ouverture d'un cours est conditionnée par la présence d'un certain nombre d'élèves, garantissant la rémunération du professeur et la couverture des frais annexes (location de salle, matériel etc...). Toutefois, en cas de force majeure et si accompagnée d'une pièce justificative, un remboursement ou un avoir peut être envisagé.

Les arrhes versées pour une pré-inscription, permettent de réserver votre place dans le cours choisi et n'est pas remboursable en cas de désistement.

REPORT DE COURS

L'inscription étant pour un créneau horaire spécifique et une période donnée (trimestre/année), en cas d'empêchement, l'élève peut reporter le cours manqué sur un autre créneau ou lors de cours de rattrapage proposé pendant les vacances scolaires, exclusivement dans la période faisant objet de l'inscription à la saison en cours et dans la mesure des places disponibles après accord du professeur.

ANNULATION DE COURS

En cas d'impossibilité d'animer un cours par le professeur, une date de rattrapage sera proposée en cours de la saison durant les vacances scolaires.

MODALITES D'INSCRIPTION

La fiche d'inscription dûment remplie et retournée signée avec le paiement de la formule choisie est obligatoire. Elle comporte des informations qui resteront strictement confidentielles et qui me serviront à vous contacter (annulation exceptionnelle d'un cours, communication d'informations à propos de cours, stages, etc.).

Merci de renseigner tout problème de santé ou gêne dont vous souffrez. Pour une première inscription, ou si vous pratiquez le yoga pour la première fois, une attestation récente (moins d'un an) établie par un médecin, stipulant l'absence de contre-indications à la pratique du yoga est fortement conseillée. Cette attestation n'est pas une obligation légale, mais permet une pratique en toute sécurité.

La pratique du yoga comme toute pratique physique peut comporter des risques. Les cours proposés sont collectifs. Chaque personne travaille selon les propositions qui sont faites, dans l'écoute et le respect de ses capacités réelles. Certaines postures et pratiques peuvent comporter des contre-indications (hypertension, hernie discale, prothèse de hanche, grossesse, etc.). Forcer un mouvement ou pratiquer malgré des contre-indications/sensations désagréables/douleurs, peut conduire à des blessures qui engagent votre seule responsabilité. Les mouvements conseillés et les adaptations préconisées ainsi que les conseils et informations donnés lors d'un cours ne remplacent pas un avis ou préconisation médicale pouvant concerner votre pratique. Il est de votre responsabilité d'en informer l'enseignant qui proposera les adaptations nécessaires.

Une progression est prévue au fil des séances. Selon votre période d'inscription, ouvertes toute l'année, un forfait partiel ou au prorata ou des séances à l'unité pourront vous être proposés.

MME LE BUREL Renata – SIRET 8511204440019

Contact: lapetitecoledeyoga@free.fr ou 06 20 56 27 47 ou <http://lapetitecoledeyoga.free.fr>

Au moins une séance d'essai avant l'inscription est fortement souhaitable et permet de confirmer l'adéquation des cours proposés avec vos souhaits. Des séances individuelles pourront vous être proposées selon vos besoins.

RESPONSABILITE ET AVERTISSEMENTS

L'élève est invité à souscrire une assurance Responsabilité Civile Personnelle ou Multisports, le couvrant de tous dommages qu'il pourrait causer à autrui de son propre fait pendant les cours de yoga ou absences médicales longues.

Dans le cas d'une nouvelle situation de confinement ou tout autre événement empêchant le déroulement du cours en présentiel, la séance sera donnée en ligne. Aucun remboursement ne sera possible.

CONSEILS PRATIQUES

Merci d'arriver quelques minutes avant le début du cours afin de respecter le temps d'introspection de début de séance.

Le yoga se pratique normalement à jeun. Il est donc recommandé de ne pas manger ou très légèrement deux heures avant le cours. L'estomac plein, certaines postures peuvent être désagréables.

Optez pour une tenue souple et confortable. Pas de jean ou pantalon de ville, pas de jupe, attention aux coutures. La pratique se fait pieds nus mais prévoyez une paire de chaussettes pour les journées fraîches.

N'oubliez pas d'apporter de quoi vous hydrater.

MEDIAS

Tout enregistrement (son, vidéo, etc..) des cours en présentiel et/ou en ligne est strictement interdit.

Toute inscription et participation aux activités proposées est soumise à la prise de connaissance et au respect du règlement intérieur et les conditions ici présentées dans ce document.

J'ai pris connaissance du règlement en acceptant les modalités d'inscription et déclare sur l'honneur n'avoir aucune contre-indication à la pratique de l'activité choisie.

Fait à: _____ Date: _____ Signature: _____