

## CHARTRE DU BONNE YOGA CLUB

- > Afin d'optimiser la gestion du club, **la participation au cours sera à valider à chaque séance** par la signature d'un document de présence ;
- > **Éviter les retards** pour le respect du professeur et des participants ;
- > **Éteindre son téléphone portable** pendant le cours ;
- > Par respect pour tous les participants, **ne pas réserver de place** autre que pour soi lors de la séance de yoga ;
- > **Chacun apporte son tapis** ;
- > **Ne pas changer de cours** sauf dérogation spéciale ;
- > **Informé de tout changement de coordonnées** ;
- > **Tout trimestre entamé est dû** en totalité sauf présentation d'un certificat médical ;
- > **Le silence durant le cours est de rigueur**, pourquoi stimuler le mental alors que nous cherchons à arrêter ses perturbations.

Merci pour votre compréhension et collaboration  
*L'équipe du Bonne Yoga Club*

## BULLETIN D'INSCRIPTION 2025 /2026



**Le Bonne Yoga Club**, association du type loi 1901, a été créée en 1983 par Serge Verdet. Son but est la pratique du HATHA YOGA dans l'esprit de sa tradition. Aussi les cours sont un équilibre entre plusieurs disciplines :

### ASANAS

Exercices physiques

### PRANAYAMA

Régulation de la respiration

### RELAXATION

### CONCENTRATION

### MEDITATION

Serge VERDET,

Titulaire depuis 1980 de la F.F.H.Y. de Shri Mahesh

Maud ANDRÉ, Patricia BALLARA

Annie DÉMOLIS et Lydie VERDET

[www.bonne-yoga-club.com](http://www.bonne-yoga-club.com)

## COURS PROPOSÉS

### MARDI

**9h à 10h - Maud ANDRÉ**

Salle Communale - Sous la Mairie de Bonne

> Reprise le 7/10/2025

**18h à 19h - Annie DÉMOLIS**

Salle Communale - Sous la Mairie de Bonne

> Reprise le 7/10/2025

### MERCREDI

**19h30 à 21h - Serge VERDET**

Salle du bas - École maternelle de Bonne

> Reprise le 1/10/2025

### JEUDI

**9h à 10h - Annie DÉMOLIS**

Salle Communale - Sous la Mairie de Bonne

> Reprise le 2/10/2025

**19h à 20h - Maud ANDRÉ**

Salle du haut - École maternelle de Bonne

> Reprise le 2/10/2025

**Les cours ne seront pas systématiquement assurés  
pendant les vacances scolaires.  
Cours sous réserve des directives légales gouvernementales**

## TARIFS ANNUELS 2025 / 2026 (Pour les adhérents, accès aux podcasts inclus)

1H / SEMAINE	170 €
1H30 / SEMAINE	215 €
2H / SEMAINE	290 €
2H30 / SEMAINE	315 €
3H00 / SEMAINE	380 €
<b>COTISATION À LA F.F.H.Y FACULTATIVE</b> (Fédération Française de Hatha Yoga)	36 €

Réduction de 10 % pour les couples à calculer sur le montant total hors carte de membre et cotisation > Arrondir à l'euro

**Pour toute information, merci de contacter :**  
Annie DÉMOLIS : 04 50 36 23 08 - [demolis.annie@orange.fr](mailto:demolis.annie@orange.fr)

## FICHE D'INSCRIPTION

**Délai : 15 octobre 2025 en fonction des places disponibles**

**Fiche à remplir en majuscules et de manière individuelle  
(même pour les couples)**

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

E - mail (**en majuscule**) : .....

Si inscription en couple, nom conjoint (e) .....

**Cocher le ou les cours choisis :**

- Mardi 9 h                       Mardi 18 h
- Mercredi 19 h 30             Jeudi 9 h                       Jeudi 19 h

**Règlement par chèque à joindre impérativement au bulletin :**

Tarif choisi : ..... + 36 € (cotisation à la FFHY **Facultative**)

**Soit un chèque d'un total de : ..... à l'ordre du B.Y.C**

## ASSURANCE INDIVIDUELLE ACCIDENT / ASSISTANCE

**Une pratique physique vous expose nécessairement à des dommages corporels et il est important de se protéger** par la souscription d'une assurance adaptée. Nous vous proposons le tarif négocié par la FFHY auprès de la MMA qui garantit l'ensemble des adhérents à la Fédération Française de Hatha Yoga. **Vous avez cependant la possibilité de vous assurer auprès de votre propre assurance.**

Le montant de 36 € représente l'adhésion à la FFHY, l'assurance, pour un coût d'environ 2€, ainsi que l'abonnement à la revue Namaskar.

- Je souhaite adhérer à la FFHY et j'accepte l'assurance individuelle accident et assistance auprès de la MMA. Je déclare avoir pris connaissance du résumé des conditions générales proposées, communiquées par la FFHY (conditions transmises par contact téléphonique au **01 45 44 02 59** et par email [secretariat@ffhy.eu](mailto:secretariat@ffhy.eu)).
- Je préfère m'assurer directement auprès de mon assurance.

Fait à : ....., le.....

Signature de l'adhérent :

Merci d'envoyer la fiche d'inscription avec votre règlement à :

**Mme Annie DÉMOLIS  
443 route de la Charniaz 74380 Bonne**