



## HORAIRE

*mise à jour dans la section calendrier du site*

### **MARDI:**

- 18h30-19h45 **Yoga et méditation** *au studio*

### **JEUDI:**

- 10h00-11h15 **Yoga** *au studio*

- 18h30-19h45 **Yoga détente (avec Yoga Nidra)** *au jardin*

### **SAMEDI:**

- 9h30-10h45 **Yoga** *au jardin*

*NB: Horaire sujet à changements selon le nombre d'inscriptions.*

## INSCRIPTIONS

Débutants bienvenus en tout temps!

*Lorsque vous êtes abonné, un fichier vous est envoyé pour choisir les cours qui vous conviennent. Il est toujours possible de reprendre un cours manqué, pendant la même session.*

Une inscription est finalisée quand le paiement a été reçu.

*Pour plus inscription et informations contactez: [nathalie.perret@yahoo.ca](mailto:nathalie.perret@yahoo.ca) ou 438-821-4199*

## CONSIGNES COVID

- Apportez votre tapis et vos accessoires: bloc, sangle, couvertures ou serviettes de plage... Vous pouvez en acheter au studio, si vous en avez besoin.
- Lavage ou désinfection des mains à l'entrée et la sortie.
- L'emplacement des tapis est marqué au sol.
- Gardez vos affaires personnelles près de vous (sauf souliers laissés à l'entrée.)
- Portez un masque lorsque vous entrez et sortez du studio, mais vous pouvez l'enlever lorsque vous êtes sur votre tapis pour la pratique du yoga.

Merci de ne pas vous présenter si vous avez de la fièvre, des symptômes de grippe ou si vous avez été en contact avec une personne atteinte de Covid-19.

Le nombre de personnes est limité pour respecter la distanciation physique de 2 m.  
D'où l'importance de réserver votre place et vous inscrire d'avance.

## TARIFS

### À LA CARTE RÉGULIER

- premier cours d'essai: **10\$ valable en tout temps, une seule fois**
- cours régulier occasionnel "drop-in": **25\$**
- carte de 10 cours au studio: **23\$ /cours soit 230\$**

### ABONNEMENT RÉGULIER pour la session d'hiver (*réduit pour + 60 ans, étudiants*):

- 1 cours/semaine : **20\$ (18\$)/cours** soit pour 12 semaines: **240\$ (216\$)**
- 2 cours/semaine : **18\$ (16\$)/cours** soit pour 12 semaines: **432\$ (384\$)**
- 3 cours/semaine : **16\$ (14\$)/cours** soit pour 12 semaines: **576\$ (504\$)**
- 1 cours semi-privé (3 à 5 personnes), 1h30/semaine: **32\$/cours**

### ILLIMITÉ pour tous (SPÉCIAL, pas d'autres réductions)

- première semaine d'essai **30\$** (nouveaux élèves)
- **45\$/semaine**

**Cours privé : 90\$/h, 120\$/1h30** Spéciaux: 6 cours d'1h: 480\$ 12 cours d'1h: 780\$

**Cours semi-privé : 120\$/h/2 pers., 150\$/h/3 pers. ou 160\$/h//4 pers.**

Spéciaux: 6 cours d'1heure/2 pers.: 600\$ 12 cours d'1heure/2 pers.: 1080\$

**Cours en entreprise : tarif sur demande**

*-10% sur le tarif régulier pour les personnes de la même famille, même adresse (sauf cours privés, semi-privés et offres spéciales).*

**PAIEMENT:** par virement bancaire à [nathalie.perret@yahoo.ca](mailto:nathalie.perret@yahoo.ca), argent comptant, ou chèque (au nom de Nathalie Perret).

**Abonnements en cours de session:** tarif au prorata du nombre de cours restants.

Cartes-cadeau disponibles.

**\*\*\*AUCUN REMBOURSEMENT\*\*\***

*Yoga Lumière 1691 rue Montarville, suite 104 Saint-Bruno-de-Montarville Québec J3V 3T8*