

Formulaire d'inscription pour cours de yoga

Date limite le 12 septembre

Il est toujours préférable de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercice physique. Dans votre pratique de yoga assurez-vous de toujours bien suivre les instructions. En tant qu'étudiant (e) de yoga, vous demeurez entièrement responsable de votre pratique, de votre sécurité et de votre bien-être. La responsabilité de prendre une posture ou non, de la garder ou d'en sortir, vous revient. En signant ce formulaire, vous nous dégagez de toute responsabilité. Votre inscription est non remboursable.

(S.v.p. écrire lisiblement)

Date : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Courriel : _____

Téléphone : (jour) _____ (soir)_____

Cell : _____

Occupation : _____

Date de naissance : jour/mm/année _____

Contact en cas d'urgence : _____

Téléphone : _____

Qu'est-ce que vous recherchez à travers le yoga?

_____

Faites-vous de l'hypertension? _____ou de l'hypotension? _____

Problèmes cardiaques ou respiratoires? Si oui, lesquels?

_____

Problèmes de digestion? Si oui, lesquels?

_____

Problèmes de sommeil?

_____

Avez-vous des problèmes de dos, problèmes articulaires (nuque, genoux?)

Non _____ Oui _____ Si oui, spécifiez ci-dessous. Éprouvez-vous des douleurs ailleurs? Si oui, où?

_____

Avez-vous d'autres problèmes de santé non-mentionnés ci-dessus?

_____

Accident récent?

_____

Chirurgie récente (2 dernières années)?

_____

Prenez-vous des médicaments? Oui _____ Non _____

Si oui, lesquels? _____

_____

Êtes-vous enceinte? Non _____ Oui _____ De combien? _____

1ière grossesse? _____

Avez-vous déjà fait du yoga? Non _____ Oui _____

Si oui, quelle méthode? _____

Combien de temps? _____

Où? _____

Professeur? _____

Quels sont vos activités physiques régulières?

_____

S.v.p. Cochez votre choix de cours ci-dessous.

Yoga doux	Yoga pour tous
Du jeudi 22 sept. au 24 nov. 2022 10h à 11h30 885 Lanoie, Upton	Du lundi 19 sept. au 21 nov. 2022 19h à 20h30 885 Lanoie, Upton
Coût : 90$ pour les résidents et 100$ pour les non-résidents	***Coût : 90$ pour les résidents et 100$ pour les non-résidents***

Signature : _____

Date : _____

***** Dépôt des formulaires d'inscriptions dans la chute à document au bureau municipal 810 Lanoie, Upton***

***** Ou à loisirs@upton.ca***

