

Bulletin d'inscription
à découper et à envoyer avec son règlement
à «**L'envol de la Grue – 8 rue Gaspard Neuts –**
59240 Dunkerque»



Nom :

Prénom :

Téléphone :

Email :

«Je certifie que mon état de santé est compatible avec la pratique du Stretching; Pilates, Qi Gong ou du Yoga. En cas de doute, je m'engage à consulter un médecin»

Signature :

Je m'oppose à mon inscription sur le groupe Whatsapp de L'envol de la Grue ☐

Règlement à l'ordre de « l'envol de la grue ».

Le deuxième cours et les suivants sont réduits de 50 %

Paiement en 3 fois possible

Prix forfaitaire – Pas de remboursement possible

Activité	Tarif 1 ^{er} cours	Tarif 2 ^{ème} cours et les suivants
Pilates – Stretching	140 €	70 €
Qi qong (samedi)	140 €	70 €
Qi gong et méditation	180 €	90 €
Hatha ou Yin Yoga (mardi, jeudi, vendredi)	350 €	175 €
Yin Yoga (lundi)	300 €	150 €

L'envol de la Grue

Cochez la ou les activités souhaitées

Pilates débutants intermédiaires	Lundi 8h45 – 9h50	Complexe Licorne	
Stretching	Lundi 10h00 – 10h50	Complexe Licorne	
Pilates Avancés	Lundi 11h00 – 12h00	Complexe Licorne	
Yin Yoga Restauratif (voir note)	Lundi 18h00 – 19h15	DOJO Licorne	
Hatha Yoga Traditionnel	Mardi 9h00 – 10h15	Salle Georges Hardy	
Yin Yoga restauratif	Mardi 10h30 – 11h45	Salle Georges Hardy	
Qi gong et méditation (voir note)	Mardi 18h00 – 19h30	DOJO Licorne	
Hatha Yoga Traditionnel	Jeudi 18h15 – 19h30	MQ du méridien	
Hatha Yoga Traditionnel	Vendredi 9h00 – 10h15	Salle Georges Hardy	
Yin Yoga restauratif	Vendredi 10h30 – 11h45	Salle Georges Hardy	
Qi gong (voir note)	Samedi 8h45 – 9h45	DOJO Licorne	

Pas de cours les 1ers lundis du mois – pas de méditation les troisièmes mardis du mois
Les tarifs proposés prennent en compte des absences pour formations
Pas de cours les veilles de vacances scolaires et pendant les vacances scolaires

Renseignements :

- Par mail : lenvoldelagrue@gmail.com
- Par téléphone : 06.76.20.23.72. – 06.62.47.55.05



PROGRAMME 2025 - 2026

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h45 - 9h50 PILATES débutant / intermédiaire complexe Prouvoyeur Licorne	9h00 - 10h15 HATHA YOGA traditionnel Salle Georges Hardy		9h00 - 10h15 HATHA YOGA traditionnel Salle Georges Hardy	8h45 - 9h45 QI GONG DOJO - complexe Prouvoyeur Licorne (voir note)
10h00 - 10h50 STRETCHING complexe Prouvoyeur Licorne	10h30 - 11h45 YIN YOGA Salle Georges Hardy		10h30 - 11h45 YIN YOGA Salle Georges Hardy	
11h00 - 12h00 PILATES avancé complexe Prouvoyeur Licorne				
18h00 - 19h15 YIN YOGA DOJO - complexe Prouvoyeur Licorne (voir note)	18h00 - 19h30 QI GONG et Méditation au bain sonore DOJO - complexe Prouvoyeur Licorne (voir note)	18h15 - 19h30 HATHA YOGA traditionnel Maison de Quartier du Méridien		

Note : Pas de cours les 1ers lundis du mois – pas de méditation les troisièmes mardis du mois

Les tarifs proposés prennent en compte des absences pour formations

Pas de cours les veilles de vacances scolaires et pendant les vacances scolaires