

Hade De Nève
Avenue Jean Neybergh 1
1090 Jette
Tél. 02/476.16.92 – 0495/54.55.47
E-mail : gianhade@skynet.be
www.hade.be

Jeudi, 27 mai 2021.

COURS D'ETE 2021

Chères amies et Chers amis,

Nous voici avec des nouvelles pour l'été 2021 !

Après avoir fait de « savants calculs » pour appliquer la distance requise de 1,50m, il ne reste malheureusement que 7 places disponibles par cours. De plus, pour respecter l'ensemble des règles sanitaires, l'horaire « cours d'été » a été adapté pour offrir le plus de disponibilités possibles. Il y aura 6 cours par semaine.

Nous vous demandons dès lors une certaine discipline car se protéger c'est protéger l'autre.

Mesures d'hygiène spéciales :

- Entre chaque cours d'une heure il y aura 30 minutes de battement.
- La salle a été réaménagée. De nouveaux tapis « hygiéniques » remplaceront les anciens en coton. Si vous souhaitez plus de confort, apportez vos propres essuie/couverture/coussins.
- Vous aurez à votre disposition de l'alcool pour vous désinfectez les mains avant le cours.

Inscription :

- Nous vous demandons pour une organisation fluide, de vous inscrire par mail minimum 48 heures avant le cours. Si jamais vous ne savez pas venir, prévenez au minimum 24 heures à l'avance. Nous comptons sur votre compréhension pour respecter ces quelques mesures.
- En fonction du succès ou non de vos inscriptions aux cours d'été, la participation à plusieurs cours la même semaine, sera évaluée. Je fais au mieux vu le manque de place, pour que chacun de vous puisse au moins participer à un cours. Mais à nouveau nous verrons en fonction des circonstances.

ZOOM

Tous les cours se donneront également simultanément par Zoom. Nous vous demandons aussi de vous inscrire par mail pour cette formule mais vous recevrez les liens des 6 cours, ce qui vous permettra de venir quand vous le souhaitez dans la semaine.

Le LUNDI de 14h30 à 15h30 : Tout en douceur
Le LUNDI de 17h30 à 18h30 : Postures
Le LUNDI de 19h00 à 20h00 : Tout en douceur

Le MARDI de 14h30 à 15h30 : Tout en douceur
Le MARDI de 17h30 à 18h30 : Tout en douceur
Le MARDI de 19h00 à 20h00 : Postures

Postures :

Dans ce groupe le travail sera dynamique. Nous allons nous concentrer sur tout le corps en travaillant chaque semaine une partie pour qu'à la fin des vacances on ait fait tout le tour !

Tout en douceur :

Dans ce groupe les mots clés seront « relaxation », « respiration » et « détente mentale ». Nous allons essayer d'atteindre un calme autant dans le corps que dans le mental. Ce cours s'adresse à toute personne désireuse d'un moment de détente, de douceur et de bien-être.

LUNDI	MARDI
12 juillet 19 juillet 26 juillet 2 août 9 août 16 août 23 août 30 août	13 juillet 20 juillet 27 juillet 3 août 10 août 17 août 24 août 31 août
Prix à la séance payable sur place	10 Euros
Prix pour 2 séances/semaine sur place	16 Euros
Prix à la séance par Zoom	7,5 Euros
Prix pour 2 séances/semaine par Zoom	12 Euros
Zoom payable sur le compte de Yoga Jette BE71 4555 1109 5169	

Nous mettrons tout en œuvre pour que, malgré toutes ces mesures qui nous frustreront certainement tous, les cours se déroulent dans une ambiance paisible, agréable et que nous retrouvions tous le plaisir de faire du yoga ensemble !

Au plaisir de vous revoir bientôt !

Amitiés à tous.

PS : Bien entendu ce courrier étant rédigé le 27 mai, nous vous tiendrons informés dès qu'il y a des changements de réglementation !