

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



L'envol de la Grue

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 :

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 (jeudi - samedi)	140 €	70 €
Qi gong et méditation	180 €	90 €
Hatha ou Yin Yoga (mardi, jeudi, vendredi)	350 €	175 €
Yin Yoga (lundi)	270 €	135 €

Cochez la ou les activités souhaitées



Pilates	Nouveau Lundi 8h45 – 10h15	Complexe Prouvoyeur	
Stretching	Nouveau Lundi 10h30 – 12h00	Complexe Prouvoyeur	
Yin Yoga Restauratif (voir note)	Nouveau Lundi 17h45 – 19h00	DOJO Prouvoyeur	
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 Prouvoyeur	
Qi gong	Nouveau Jeudi 15h30 – 16h30	MQ de Rosendaël	
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 Prouvoyeur	

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 2026-2027

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h45 – 10h15 PILATES Complexe Prouvoyeur	9h00 – 10h15 HATHA YOGA Salle Georges Hardy		9h00 – 10h15 HATHA YOGA Salle Georges Hardy	8h45 – 9h45 QI GONG Dojo complexe Prouvoyeur
10h30 – 12h00 STRETCHING Complexe Prouvoyeur	10h30 – 11h45 YIN YOGA Salle Georges Hardy	15h30 – 16H30 QI GONG MQ de Rosendaël	10h30 – 11h45 YIN YOGA Salle Georges Hardy	
17h45 – 19h00 YIN YOGA Dojo Complexe Prouvoyeur	18h00 – 19h30 QI GONG et MEDITATION Dojo complexe Prouvoyeur	18h15 – 19h30 HATHA YOGA MQ du Méridien		