

## TARIFS

Personne seule ↓	Annuelle			Trimestrielle
Activité(s)	1 chèque (1)	2 chèques (2)	3 chèques (3)	1 chèque (5)
Stretching <b>ou</b> Qi gong	212 €	106 € + 106 €	72 + 70 + 70 €	1 <sup>er</sup> :100€/2 <sup>ème</sup> :100€/3 <sup>ème</sup> :42€
Stretching <b>et</b> Qi gong	340 €	170 € + 170 €	120 + 120 + 100 €	1 <sup>er</sup> :150€/2 <sup>ème</sup> :150€/3 <sup>ème</sup> :70€
Etudiant ou non imposable (4)				
Stretching <b>ou</b> Qi gong	160 €	80 € + 80 €	50 € + 50 € + 60 €	1 <sup>er</sup> :75€/2 <sup>ème</sup> :75€/3 <sup>ème</sup> :40€
Stretching <b>et</b> Qi gong	255 €	128 € + 127 €	85 € + 85 € + 85 €	1 <sup>er</sup> :110€/2 <sup>ème</sup> :110€/3 <sup>ème</sup> :65€
Un couple ↓	Annuelle			Trimestrielle
Activité(s)	1 chèque (1)	2 chèques (2)	3 chèques (3)	1 chèque (5)
1 activité chacun (=> 2 activités)	380 €	190 € + 190 €	120 € + 120 € + 140 €	1 <sup>er</sup> / 2 <sup>ème</sup> / 3 <sup>ème</sup> 160€ / 160€ / 120€
3 activités à 2 (=> 2+1 activités)	500 €	250 € + 250 €	160 € + 160 € + 180 €	1 <sup>er</sup> / 2 <sup>ème</sup> / 3 <sup>ème</sup> 200€ / 200€ / 160€
2 activités chacun (=> 4 activités)	615 €	307 € + 308 €	205 € + 205 € + 205 €	1 <sup>er</sup> / 2 <sup>ème</sup> / 3 <sup>ème</sup> 250€ / 250€ / 175€

Tous les chèques doivent être établis à l'ordre de S.P.E. et datés du jour de l'émission

- (1) Le chèque de cotisation sera encaissé début octobre 2022.  
 (2) Le 1<sup>er</sup> chèque sera encaissé en octobre 2022 et le 2<sup>ème</sup> en février 2023.  
 (3) Le 1<sup>er</sup> chèque sera encaissé en octobre 2022, le 2<sup>ème</sup> en janvier 2023 et le 3<sup>ème</sup> en avril 2023  
 (4) Tarif appliqué sur présentation de la carte d'étudiant ou, pour les personnes non imposables, de l'avis de déclaration 2022 sur revenus 2021, à imprimer après la déclaration en ligne. Si vous faites une déclaration papier, fournir un chèque de 50 € qui vous sera restitué quand vous recevrez l'avis.  
 (5) Le chèque de cotisation au trimestre sera encaissé dès le début de la pratique - tarif du 3<sup>ème</sup> trimestre valable si les 2 premiers sont souscrits

**Règlement en ligne possible pour les inscriptions annuelles, uniquement si paiement en une seule fois via site HelloAsso**

## HORAIRES

DISCIPLINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
STRETCHING POSTURAL (*)		9h30 - 10h30 (V) 12h15 - 13h15 (Y) 17h45 - 18h45 (Y) 19h - 20h (V)	9h30 - 10h30 (M)	18h - 19h (Y)	12h30 - 13h30 (Y) 15h - 16h (Y) 16h-16h45 (Y)=> Relaxation 17h45 - 18h45 (V)
QI-GONG (**)	19h - 20h (V) Débutant	10h45 - 12h (Y) Intermédiaire 20h - 21h15(V) Intermédiaire	10h45 - 12h (Y) Intermédiaire	12h15 - 13h15 (V) Débutant	18h45 - 20h (V) Intermédiaire

(\*) Débutants stretching : arriver 10mn avant le début du premier cours pour apprentissage respiration et consignes

(\*\*) Qi-Gong « Débutant » : réservé aux adhérents ayant moins de 3 ans de pratique

« Intermédiaire » : réservé aux adhérents ayant au minimum 3 ans de pratique

Professeurs : Yves (Y) - Mado (M) - Véronique (V)

Lieu des cours : Gymnase Jean Baptiste Gay (1er étage) – Rue de Provence à Tournefeuille 31170

En cas de fermeture de la salle indépendant de notre volonté cours dispensés par visio

E-mail : [stretching.postures.energie31@gmail.com](mailto:stretching.postures.energie31@gmail.com)

Site internet : <http://www.stretching-qi-gong-tournefeuille.fr>