

BIENVENUE CHEZ YOGA FITNESS

GUIDE POUR NOUVEAUX MEMBRES





BIENVENUE DANS LA FAMILLE YOGA FITNESS!

Nous avons créé un guide pour nouveaux membres afin de vous guider dans le merveilleux monde de Yoga Fitness!

Vous y trouverez toutes les informations nécessaires et importantes pour vous permettre de profiter pleinement de votre première visite ainsi que de votre abonnement dans nos studios.

Merci de choisir Yoga Fitness pour prendre soin de vous physiquement et mentalement. Bienvenue chez vous!

LA MISSION DE YOGA FITNESS

Ce qui fait la particularité de Yoga Fitness, c'est le fait qu'on peut y pratiquer le yoga, mais aussi s'entraîner avec des cours de fitness. On retrouve à l'horaire une dizaine de différents styles de yoga et une dizaine de types d'entraînements plus cardio et musculaires.

Chez Yoga Fitness, nous sommes convaincus que c'est la combinaison du yoga et du fitness qui constitue la clé de la santé. C'est cette combinaison qui permet une santé globale du corps et de l'esprit.

Nous désirons offrir et partager notre passion pour le bien-être par le yoga et le fitness avec le plus grand nombre de personnes dans un environnement accueillant et inclusif où le sentiment de communauté est au centre de tout.





VOUS COMMENCEZ VOTRE PRATIQUE DE YOGA DANS NOS STUDIOS ?

Ces cours s'adressent aux débutants souhaitant commencer leur pratique de yoga. Nous vous proposons les cours ci-dessous pour vous permettre d'obtenir une fondation solide.

- **Yin yoga** ; cours passif proposant des postures pour étirer en profondeur tout le corps.
- **Yin Yang yoga** ; combinaison de postures passives de type Yin et actives de type Vinyasa. Ce cours est parfait pour débiter une pratique un peu plus musculaire.
- **Air yoga thérapeutique**; version aérienne du Yin Yang yoga vous permettant d'être supporté avec un hamac.
- **Hatha yoga**; cours fondation alliant postures classiques de yoga et respiration.
- **Yoga chaud**; cours de Hatha traditionnel sous la chaleur où la séquence est toujours la même.

N'oubliez pas, le yoga s'adresse aux gens de tous les âges et de toutes les conditions physiques et se pratique sans compétition, sans jugement et sans comparaison.

VOUS COMMENCEZ VOTRE PRATIQUE DE **FITNESS** DANS NOS STUDIOS ?

Ces cours vous permettront de vous offrir une fondation solide en fitness. Puisque la chaleur est un défi supplémentaire à l'entraînement, nous vous suggérons fortement de débiter votre parcours fitness sans chaleur.

- **Fit60**; entraînement par intervalles à hautes intensité utilisant le poids du corps et certains accessoires.
- **TRX**; entraînement par suspension qui utilise la résistance de sangles et le poids du corps pour travailler les muscles.
- **Cardio Spin**; entraînement cardiovasculaire intense sur vélo stationnaire.



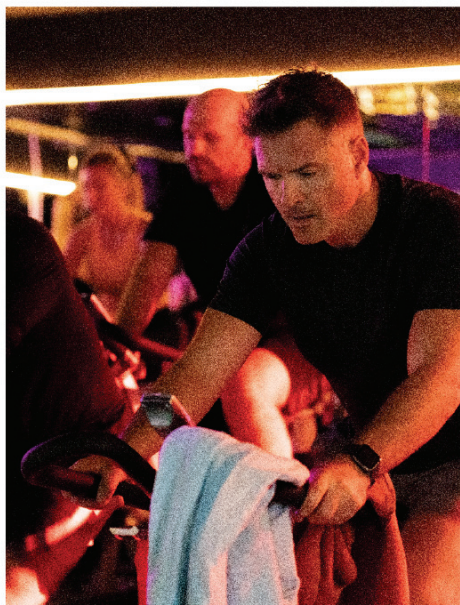


LES COURS À LA CHALEUR

Chez Yoga Fitness, nos cours à la chaleur se déroulent dans une salle chauffée à 40°C avec 50% d'humidité. Il est donc important de boire beaucoup d'eau avant le cours. Pendant le cours, écoutez bien le professeur, il vous invitera à boire de l'eau à plusieurs reprises. Considérant que la sueur contient près de 4g de sel par litre, vous aurez perdu de l'eau mais aussi du sel et d'autres éléments indispensables au métabolisme. C'est donc après le cours que vous devrez boire le plus. Prenez donc l'habitude de bien vous hydrater et de refaire le plein de sel, de minéraux et de glucides pendant et après chacune des séances à 40°C. Nous vous encourageons fortement à mettre des électrolytes dans votre gourde d'eau pour les cours chauds.

Évitez de manger trois heures avant les cours à la chaleur. Si vous avez trop faim, mangez des fruits ou buvez un smoothie par exemple. Évitez le café avant un cours de yoga chaud. Le café accélère votre rythme cardiaque qui sera déjà élevé pendant la classe.

Petit conseil amicale : Si votre coeur bat trop vite ou que la chaleur devient trop intense pour vous, n'hésitez pas à vous asseoir sur les talons, les jambes croisées ou coucher sur le dos aussi souvent que nécessaire. Gardez les yeux ouverts et respirez par le nez. Respectez toujours vos limites et n'hésitez jamais à faire signe au professeur.



MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Vous devez toujours avoir avec vous au moins une serviette, un tapis de yoga et une grande bouteille d'eau en plastique ou en métal.

Dans tous les cours chauds, vous devez **OBLIGATOIREMENT** avoir une **grande serviette** ou deux **grandes serviettes** si vous suiez abondamment.

Dans les cours de Cardio Spin les souliers de vélo à clips ou les espadrilles sont obligatoires.

Dans les cours de Fit Club, pour la partie sur vélo, les souliers à clips ou les espadrilles sont obligatoires. Pour la portion musculaire, le port d'espadrilles est à votre discrétion.

Dans les cours de Fit Muscu, le port d'espadrilles est à votre discrétion.

À noter que nous louons des tapis et des serviettes dans nos centres. Uniquement lors de votre première visite, comme nouveau client, nous pouvons vous en faire le prêt sans frais.



QUOI PORTER POUR MES COURS ?

Sachez que chez Yoga Fitness, presque tous les cours se font pieds nus. Voici quelques indications pour bien préparer votre première visite.

EN YOGA

Pour les cours doux tel le Yin ou la méditation, il est suggéré de porter des vêtements confortables et qui vous tiennent au chaud. Pour les cours de yoga tel le le Yin Yang, le Vinyasa ou le Yoga chaud, le port de vêtements près du corps est suggéré, tel un legging et un haut sport. Pour tous les cours de Air yoga, il est obligatoire d'avoir un legging ou pantalon sport long ainsi qu'un haut à manches courtes ou longues. **Aucune camisole n'est acceptée.** De plus, sachez que **tous les bijoux et les montres sont interdits pour les cours de Air yoga.**

EN FITNESS

Nous vous suggérons le port de vêtements confortables, tel un legging, un short et un haut sport. Pour les cours de Fit Club et de Fit Muscu, les espadrilles sont acceptées. Prendre note que vous devez avoir des espadrilles ou des souliers à clips pour la partie sur vélo en Fit Club. En Cardio Spin, les espadrilles ou souliers à clips sont exigés et obligatoires.

Si vous suez abondamment, il est obligatoire de porter un haut à manches courtes afin d'être confortable et à l'aise!





NOS RÉGLEMENTS

- **Aucun retard n'est permis.** Il est donc très important d'arriver à l'heure, car une fois la classe commencée, il n'est pas permis d'entrer dans la salle.
- **Aucun départ hâtif n'est permis** sauf en cas d'urgence.
- Il est **OBLIGATOIRE de laisser vos téléphones cellulaires à la réception ou dans les vestiaires avant d'entrer dans les salles de cours.** Ce règlement s'applique autant en yoga qu'en fitness. Il est donc **INTERDIT** d'avoir un cellulaire avec soi avant, pendant et après un cours. Nous comptons sur vous pour respecter ce règlement. L'objectif est de vous permettre de complètement décrocher.
- Le **silence** est **OBLIGATOIRE** dans les salles de yoga en tout temps pour permettre une zénitude totale avant, pendant et après le cours de yoga.
- Vous devez **OBLIGATOIREMENT** avoir un tapis, une ou deux grandes serviettes si vous suiez abondamment et une **grande bouteille d'eau** en plastique ou en métal. Les récipients en verre sont strictement interdits.
- Dans tous les cours chauds, vous devez également vous assurer d'avoir assez d'eau avec vous pour **ne pas sortir de la salle durant le cours** et éviter la déshydratation. **Notez que vous ne pourrez entrer dans un cours à la chaleur**

sans bouteille d'eau. Sachez que nous avons des bouteilles d'eau dans nos studios si vous oubliez la votre à la maison.

- Il est **strictement interdit de marcher dans les centres avec des sandales ou des chaussures** dans les pieds. Vous pouvez en tout temps vous déplacer avec des chaussettes si désiré.
- Les clients détenteurs d'un bloc de séances ou d'un abonnement illimité doivent **obligatoirement avoir avec eux leur carte de membre** et la scanner pour s'enregistrer une fois arrivé au centre. En cas de perte, des frais de 3 \$ s'appliquent pour en avoir une nouvelle.



NOS POLITIQUES

RÉSERVATIONS ET ANNULATIONS POUR LES COURS DE GROUPE

Il est obligatoire de réserver votre place à l'avance afin de participer à un cours.

Vous pouvez effectuer vos réservations directement en ligne sur notre site Internet, sur notre application Yoga Fitness ou sur l'application Mindbody.

Si vous ne pouvez vous présenter à un cours, vous devez absolument annuler votre réservation au moins 6 heures à l'avance directement via notre site Internet ou sur l'une des applications.

Si vous n'annulez pas 6 heures à l'avance et que vous êtes détenteur d'un abonnement illimité, des frais d'annulation en retard de 15 \$ plus taxes vous seront chargés. Si vous avez un bloc de séances ou une séance unique, la classe vous sera débitée.

VOTRE CONTRAT D'ABONNEMENT ILLIMITÉ POLITIQUE D'ANNULATION POUR VOTRE ABONNEMENT ILLIMITÉ

L'abonnement illimité peut être résilié. Pour résilier le contrat, veuillez compléter le formulaire de résiliation qui se trouve sur notre site internet dans la section Studio - Nos politiques.

Afin que les paiements cessent et que le contrat soit résilié, le formulaire doit être envoyé dans un délai minimal de 7 jours avant la date du prochain paiement. Si ce délai n'est pas respecté, le prochain paiement sera effectué et le contrat sera ensuite annulé. Le consommateur peut profiter de son abonnement pendant 30 jours une fois le dernier paiement effectué.

Il n'y a aucun remboursement sur un paiement déjà effectué suite à une demande de résiliation.

SUSPENSION TEMPORAIRE DE L'ABONNEMENT

Le contrat peut être suspendu à raison d'une période minimale d'un mois et d'une période maximale de 3 mois. Afin de suspendre le t contrat, un avis écrit indiquant la date de report des paiements et la durée de la pause (1 mois, 2 mois ou 3 mois) doit être envoyé à l'adresse info@yogafitness.com en faisant référence au numéro du contrat.

3 STUDIOS À QUÉBEC ET À LÉVIS
LEBOURGNEUF
SAINTE-FOY
SAINT-ROMUALD

418 780-9642

WWW.YOGAFITNESS.COM

40°GA
FITNESS