



# ASSOCIATION YOGA SANTE

RAPPORT D'ACTIVITE 2019 / 2020

La saison 2019 / 2020 démarrait sous les meilleurs auspices avec une forte demande de renseignements sur notre site et de nouveaux adhérents. Comme de nombreuses associations, la crise sanitaire a considérablement bouleversé nos activités.

Nos trois professeuses ont œuvré pour assurer la continuité des cours via des séances à distance pendant les 14 semaines de fermeture des installations sportives à la maison des associations.

Pour le reste de l'année, les cours de yoga se sont déroulés sur 13 créneaux horaires avec trois professeuses :

12 séances hebdomadaire de hatha yoga, 1 séance de yoga Nidra.

JOURS	TYPE DE YOGA	HORAIRES	PROFESSEURS	Nombre d'inscrits
LUNDI	Hatha yoga	09 h 00 – 10 h 30	Alice JACQUENOD	29
LUNDI	Hatha yoga	10 h 45 – 12 h 15	Alice JACQUENOD	24
LUNDI	Hatha yoga	19 h 00 – 20 h 30	Karine FOISSARD	23
MARDI	Hatha yoga	15 h 00 – 16 h 00	Françoise TWOREK	14
MARDI	Hatha yoga	17 h 30 – 19 h 00	Françoise TWOREK	25
MARDI	Hatha yoga	19 h 15 – 20 h 45	Françoise TWOREK	20
MERCREDI	Hatha yoga	16 H 30 – 18 H 00	Françoise TWOREK	15
MERCREDI	Hatha yoga	18 H 00 – 19 H 30	Françoise TWOREK	23
JEUDI	Hatha yoga	14 h 30 – 16 h 00	Karine FOISSARD	27
JEUDI	Hatha yoga	17 h 00 – 18 h 30	Karine FOISSARD	15
JEUDI	Yoga nidra	18 h 30 – 19 h 30	Karine FOISSARD	27
VENDREDI	Hatha yoga	12 h 15 – 13 h 45	Françoise TWOREK	18
VENDREDI	Hatha yoga	18 h 00 – 19 h 30	Françoise TWOREK	20

Au total, sur 22 semaines d'activité, l'association a proposé 338 séances de yoga soit 507 heures de cours. Nous ajoutons à ce bilan les 50 séances à distances suivies par 50 personnes. Certaines séances ont été mises en ligne régulièrement sur le site de l'association.

Les séances à distance ne correspondent pas aux besoins de tous les adhérents mais c'était le seul moyen de pallier à la continuité des cours pour ceux qui le souhaitaient.

Le site internet est aussi un moyen de garder le lien avec les adhérents, les connexions sur le site ont doublé en un an.

Trois stages d'une durée de 3 heures ont été organisés sur les thèmes suivants :

- la respiration pour les débutants,
- détente et concentration au yoga,
- énergie et souffle,

Ces stages ont réuni 90 personnes à leur plus grande satisfaction.

Pour être complet sur le bilan de cette saison 2019 / 2020, notre association compte 268 adhérents dont 233 femmes et 35 hommes.

Par ailleurs, le Conseil d'Administration s'est réuni en juin 2020 pour prendre des décisions sur les conséquences de la crise sanitaire, à savoir sur les conditions de reprise des séances et les tarifs :

### **Conditions de reprise des séances**

Un protocole sanitaire a été établi en concertation avec les professeuses de yoga et les membres du Conseil d'Administration. Il se base sur les directives préfectorales. Nous l'avons adapté avec le soutien du service des sports de la Ville de Vesoul. Les cours ont pu reprendre le 1<sup>er</sup> septembre 2020 avec le protocole que vous avez tous reçu.

### **Conditions tarifaires**

Une déduction de 40 % a été appliquée sur la cotisation de la saison 2020 / 2021.

Les tarifs proposés aux adhérents de la saison 2019 / 2020 pour la saison 2020 / 2021 sont les suivants :

	<b>Tarifs</b>	<b>Carte avantage jeunes</b>
1 séance de yoga par semaine	96 €	77 €
2 séances de yoga par semaine	132 €	105 €
3 séances de yoga par semaine	168 €	134 €
1 séance de yoga NIDRA par semaine	63 €	50 €
1 séance de yoga + 1 séance de yoga NIDRA par semaine	114 €	91 €
2 séances de yoga + 1 séance de yoga NIDRA par semaine	168 €	134€

Le bulletin d'adhésion est de couleur verte.

Pour les nouveaux adhérents, les tarifs restent inchangés et le bulletin d'adhésion est de couleur blanche.

Depuis la rentrée de septembre 2020, un cours pour enfants est proposé, à raison d'une séance le mercredi de 14 h à 15 h.

Mme Corinne Giroud, professeure de yoga pour enfants, a été recrutée. Un contrat de service a été signé pour une année.