

GUIDE DES BONNES PRATIQUES

S'HYDRATER

Boire, boire, boire est le secret d'un corps sain. Assurez-vous d'avoir de l'eau avant, pendant et après votre séance. No worries, vous n'êtes pas en plein milieu d'un désert, nous disposons même d'un bar à infusions gratuites et d'autres boissons au studio.

FOOD

L'entrecôte frites, no way ! Nous vous déconseillons de manger 2h avant la pratique.

DRESS CODE

YUJ, what else ? Soyez le plus à l'aise et léger, car vous pratiquez dans l'obscurité et sous des lumières à infrarouges. Short, brassière, combinaison, legging, ce que vous voulez. Laissez les *Moon Boots* au vestiaire, vous allez transpirer. Privilégiez, alors, des matières qui laissent respirer la peau. Nous vous recommandons d'avoir près de vous une serviette-éponge, n'hésitez pas à la demander au professeur..

ARRIVEZ TÔT

Rien de pire que d'arriver en étant speed. Ce moment est le vôtre ! Venez au studio 15 minutes avant le début du cours.

COMMUNAUTÉ

Par respect pour la communauté des pratiquants et pour maintenir la température de la salle, aucune entrée dans le studio sera possible 5 minutes après le début du cours. *Sorry, not sorry !*
En cas de retard raisonnable, n'hésitez pas

VESTIAIRES

Nous avons des vestiaires équipés de casiers à clés/codes, douches, serviettes et sèche-cheveux. Pensez aux autres yogis et veillez à ne pas monopoliser ces derniers.

POLITIQUE DE RETOUR/REMBOURSEMENT

Vous pouvez annuler votre séance jusqu'à 12h avant le début du cours, nous vous re créditerons votre séance sur votre profil. Passé ce délai, cela ne sera plus possible, dans la mesure où un tapis vous a été réservé.

Les abonnés annuels peuvent annuler leur réservation jusqu'à 3h avant le début du cours, passé ce délai ils seront prélevés automatiquement de 18€.

Les cours particuliers peuvent être annulés jusqu'à 2h avant, au-delà de ce délai, le cours sera dû dans son intégralité.

LOST

YUJ YOGA STUDIO décline toute responsabilité de perte de vos effets personnels. S'il vous plaît, assurez-vous de garder dans les casiers fermés à clé/code à cet usage.

CONTRE-INDICATION

L'infrathérapie yoga, à 25°C, est adapté à presque tout le monde. C'est la bonne chaleur estivale qui nous fait du bien et nous reconforte.

Nous avons, néanmoins, besoin d'une autorisation de votre médecin si vous êtes :

- Enceinte
- Sujet à des maladies cardiaques
- Sujet à de l'hypertension, l'hypotension ou une insuffisance cardiaque
- Actuellement sous l'utilisation de produits diurétiques, barbituriques ou bêta-bloquants

Need help ?

Contactez-nous à sales@yuj.fr pour toute question complémentaire.

YUJ
YOGA STUDIO