



Yoga - Pilates Rotterdam, mr. M.E. (Monique) Lindeboom-Moolenaar  
 Gediplomeerd HathaYogadocent, Pilatesdocent,  
 Gediplomeerd Relaxercisetrainer, Bones for Life docent,  
 Gecertificeerd Spiral Yoga docent YACEP 50  
 Gediplomeerd Yin Yoga en Yang Yoga docent (Power Yoga en Vinyasa Yoga)RYT 200  
 Gediplomeerd YinYoga RYT 200 yogadocent, level 1 tm 4  
 HBO Bachelor Fysiotherapeut deeltijd student in opleiding  
 Spinning@instructeur, Spin@Yoga, SpinPower@instructeur  
 Telefoon: 010-421.88.78; mobiel: 06-12864851 (alleen smsjes + whatsapp a.u.b.);  
 e-mail: info@yoga-pilates.nl; website: www.yoga-pilates.nl  
 Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam

## Inschrijven voor Yoga en Pilates Najaar 2020

Beste cursist,

Van harte welkom bij mijn lessen in Rotterdam!

Ik handhaaf in mijn lessen tussen mijn deelnemers die 1,5 meter afstand. De groepsgrootte is binnen is 8 deelnemers. Ik werk in ruime lesruimtes waar ramen open kunnen.

Je hebt gekozen voor de .....groep om ..... uur.

Een gemiste les kan je zonder bijbetaling inhalen in die periode in overleg op andere dagen en locaties.

### Prijzen

Najaar 2020 : onlineles via Zoom, € 52 voor 8 lessen,  
 Najaar 2020 : 14 aaneensluitende lessen, € 157,50.  
 Proefles en losse les, € 13,50

### Locaties met adres

Locatie op dinsdag : Romeynshof, stresemannplaats 8, zaal: Tauruszaal  
 Locatie op woensdag : Fridtjofnansenschool, nansenplaats 6, zaal: kleutergymzaal.  
 Ingang op woensdag : Je loopt links om de grote gymzaal (zichtbaar vanaf  
 parkeerplaats). De poort van de school is tegenover de ingang van de grote gymzaal.  
 Door de rechterdeur van de school, kom je bij de kleutergymzaal.

Dinsdag, onlineles via ZOOM : via ZOOM via een uitnodiging per mail

### Rooster

#### Dinsdag

Yoga 10.00-11.00 uur (op stoel + mat), start 8 september

Yoga met Pilates online les om 20.00-21.00 uur

augustus	25			
september	8	15	22	29
oktober	6	13		27
november	3	10	17	24
december	1	8	15	
januari	5			



Yoga - Pilates Rotterdam, mr. M.E. (Monique) Lindeboom-Moolenaar  
 Gediplomeerd HathaYogadocent, Pilatesdocent,  
 Gediplomeerd Relaxercisetrainer, Bones for Life docent,  
 Gecertificeerd Spiral Yoga docent YACEP 50  
 Gediplomeerd Yin Yoga en Yang Yoga docent (Power Yoga en Vinyasa Yoga)RYT 200  
 Gediplomeerd YinYoga RYT 200 yogadocent, level 1 tm 4  
 HBO Bachelor Fysiotherapeut deeltijd student in opleiding  
 Spinning@instructeur, Spin@Yoga, SpinPower@instructeur  
 Telefoon: 010-421.88.78; mobiel: 06-12864851 (alleen smsjes + whatsapp a.u.b.);  
 e-mail: info@yoga-pilates.nl; website: www.yoga-pilates.nl  
 Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam

**Woensdag**

YogaPilates 20.00-21.00 uur

augustus	26				
september	2	9	16	23	30
oktober	7	14		28	
november	4	11	18	25	
december	2	9			
januari	6				

Wijzigingen onder voorbehoud

**Benodigheden voor de les:**

- legging of trainingsbroek, t-shirt, sokken en een vest of trui
- sokken/ noppen sokken.
- Een fles gevuld met spa-blauw
- je eigen (yoga)mat meenemen. Het mag een mat van 4,5mm - 6 mm dikte zijn.
- Neem ook je eigen yogablokken mee (indien je die nodig hebt).

**Inschrijven, hoe doe je dat?**

Door het bedrag van **€52 / €157,5 - Najaar 2020** over te maken voor aanvang van je eerste les op ING rekening NL28 INGB 0004 4472 57 Mw ME Lindeboom-Moolenaar, Wormserstraat 30, (3067 EW) te Rotterdam. Vermeld bij je overschrijving je naam en de cursus die je wilt volgen, bijvoorbeeld Yoga/ YogaPilates dinsdag / woensdag Najaar 2020, 10.00 uur/ 20.00 uur. Nadat ik je betaling en inschrijfformulier heb ontvangen, ontvang je van mij een inschrijf-bevestiging.

Ik hoop dat je een fijne tijd en baat hebt bij mijn lessen!

Tot ziens in het Romeynshof en Fridtjof Nansenschool.

Monique



Yoga - Pilates Rotterdam, mr. M.E. (Monique) Lindeboom-Moolenaar  
 Gediplomeerd HathaYogadocent, Pilatesdocent,  
 Gediplomeerd Relaxercisetrainer, Bones for Life docent,  
 Gecertificeerd Spiral Yoga docent YACEP 50  
 Gediplomeerd Yin Yoga en Yang Yoga docent (Power Yoga en Vinyasa Yoga)RYT 200  
 Gediplomeerd YinYoga RYT 200 yogadocent, level 1 tm 4  
 HBO Bachelor Fysiotherapeut deeltijd student in opleiding  
 Spinning@instructeur, Spin@Yoga, SpinPower@instructeur  
 Telefoon: 010-421.88.78; mobiel: 06-12864851 (alleen smsjes + whatsapp a.u.b.);  
 e-mail: info@yoga-pilates.nl; website: www.yoga-pilates.nl  
 Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam

## Inschrijfformulier Instroom voor Yoga en Pilates Najaar 2020

Mijn naam is:

Ik woon aan de:

postcode en plaats:

Mijn telefoon / mijn mobielnummer is:

Mijn e-mail adres is:

Blessures / klachten waarmee de docent rekening moet houden:

Zo, ja, ben je onder behandeling van fysiotherapeut/arts? Ja/Nee

Welke bewegingen mag je dan doen?

Bijvoorbeeld: Vooroverbuigingen, Achteroverbuigingen, Flexen, Extenties, Rotaties.

Ik geef mij op voor locatie Romeynshof/Fridtjofnansenschool

- Yoga op stoel + mat, dinsdag 8 september 2020– 5 januari 2020 , 10.00-11.00 uur, € 157,50
- Online lessen via Zoom, dinsdag 20.00-21.00 uur, vanaf 25 augustus 2020, 8 lessen per 2 maanden, € 52
- Yoga Pilates, woensdag 26 augustus 2020 – 9 december 2020, 20.00- 21.00 uur, € 157,50  
buitenlessen in Ommoordse veld bij mooi weer. In wintermaanden binnen. 26 augustus en 2 september is een buitenles.

(vink aan en om cirkel svp wat je wenst)

Ik maak het bedrag van ..... over naar NL28 INGB 0004 4472 57 t.n.v. Mw. M.E. Lindeboom- Moolenaar  
 Wormserstraat 30 te Rotterdam, onder vermelding van de cursus die ik volg.

Datum: ..... Handtekening: .....

Je kan de cursus alleen annuleren vanwege medische redenen. En dan krijg je slechts 45% van het cursusbedrag minus genoten lessen terug.  
 Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel als Yoga - Pilates Rotterdam, kvk nummer 24477035 BTW nummer NL002188445B15  
 ING rekeningnummer NL28 INGB 0004 4472 57 t.n.v. M.E. Lindeboom-Moolenaar te R'dam.