



Yoga - Pilates Rotterdam, Gediplomeerd Yogadocent, Pilatesdocent, Relaxercisetraïner, Bones for Life docent, Spinning®instructeur, SpinPower®instructeur, mr. M.E. (Monique) Lindeboom-Moolenaar  
Telefoon: 010-421.88.78; mobiel: 06-12864851 (alleen smsjes a.u.b.);  
e-mail: info@yoga-pilates.nl; website: [www.yoga-pilates.nl](http://www.yoga-pilates.nl).  
Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



## **Inschrijven voor instroom Yogapilates en Pilates lente-zomer-nazomer 2018**

Beste cursist,

Van harte welkom bij mijn lessen in Rotterdam !

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

Een gemiste les kan worden ingehaald in overleg op andere locatie.

### **Prijzen**

Voorjaar lente-zomer 2018 : 10 lessen aaneensluitend € 105 voor locatie Gimsel  
nazomer 2018 Academy, Fridtjofnansenschool en Alexanderkerk  
Proefles, € 11,50. Losse les, € 12,50

### **Locaties met adres**

Locatie op maandag : Gimsel Academy, mariniersweg 9, zaal: Dojo Amber onder Spirit bij  
Groene Passage

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.

Locatie op donderdag : Alexanderkerk, springerstraat 340, zaal: 3

### **Rooster**

#### **Maandag**

20.00 uur Yogapilates, 21.00 uur Pilates in Gimsel Academy

mei		14	28	
juni		11	18	25
juli	2	9		
september	3	10	24	

#### **Woensdag**

20.00 uur Yogapilates, 20.00-21.00 uur in Fridtjofnansenschool

mei	16	23		
juni	6	13	20	27
juli	4	11		
september	5	19	26	

#### **Donderdag**

19.15 uur en 20.15 uur Yogapilates in Alexanderkerk

mei	17	24		
juni	7	14	21	28
juli	5	12		
september	13	20	27	

Wijzigingen onder voorbehoud



Yoga - Pilates Rotterdam, Gediplomeerd Yogadocent, Pilatesdocent, Relaxercisetrainer, Bones for Life docent, Spinning®instructeur, SpinPower®instructeur, mr. M.E. (Monique) Lindeboom-Moolenaar  
Telefoon: 010-421.88.78; mobiel: 06-12864851 (alleen smsjes a.u.b.);  
e-mail: [info@yoga-pilates.nl](mailto:info@yoga-pilates.nl); website: [www.yoga-pilates.nl](http://www.yoga-pilates.nl).  
Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



[www.bonesforlife.com](http://www.bonesforlife.com)



StoelYOGA  
Nederland

GIMSEL  
ACADEMY

### **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 ook een fitness mat van 8 tot 15 mm dikte zijn. Alleen op de locatie Gimsel Academy zijn matten.

### **Inschrijven, hoe doe je dat?**

Door het bedrag van ..... /€105,- **Lente-zomer-nazomer 2018** 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 Yogapilates maandag/ woensdag / donderdag Lente-zomer 2018, 19.15 uur/ 20.00 uur/ 20.15 uur of Pilates maandag/ woensdag Lente-zomer-nazomer 2018 /21.00 uur. Nadat ik je betaling en je 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 Gimsel Academy, Fridtjof Nansenschool en in de Alexanderkerk,

Monique



Yoga - Pilates Rotterdam, Gediplomeerd Yogadocent, Pilatesdocent, Relaxercisetrainer, Bones for Life docent, Spinning®instructeur, SpinPower®instructeur, mr. M.E. (Monique) Lindeboom-Moolenaar  
Telefoon: 010-421.88.78; mobiel: 06-12864851 (alleen smsjes a.u.b.);  
e-mail: info@yoga-pilates.nl; website: [www.yoga-pilates.nl](http://www.yoga-pilates.nl).  
Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



## **Inschrijfformulier Yogapilates en Pilates lente-zomer-nazomer 2018**

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 Gimsel Academy/ Fridtjofnansenschool/ Alexanderkerk

- Yogapilates maandag 14 mei – 26 september 2018, 20.00-21.00 uur, €105
- Pilates, maandag 14 mei -26 september 2018, 21.00-22.00 uur € 105
- Yogapilates, woensdag 16 mei –19 september 2018, 20.00-21.00 uur, € 105
- Yogapilates , donderdag 24 mei – 27 september 2018, 19.15 -20.15, € 105
- Yogapilates, donderdag 24 mei- 27 september 2018, 20.15-21.15 uur, €105
- andere optie in overleg.....

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 NL1990.29.258. B.01,  
ING rekeningnummer NL28 INGB 0004 4472 57 t.n.v. M.E. Lindeboom-Moolenaar te R'dam..