



Yoga - Pilates Rotterdam, Gediplomeerd HathaYogadocent, Pilatesdocent,
 Relaxercisetrainer, Bones for Life docent, Gecertificeerd Spiral Yoga docent RTY 50
 Gediplomeerd Yin Yoga en Yang Yoga docent (Power Yoga en Vinyasa)RTY 200
 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
 Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



Inschrijven voor instroom Yoga en Pilates Voor jaar 2019

Beste cursist,

Van harte welkom bij mijn lessen in Rotterdam !

Je hebt gekozen voor degroep om uur.

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

Prijzen

Voorjaar 2019 : 17 aaneensluitende lessen, € 187
 14 aaneensluitende lessen, € 154,-
 10 aaneensluitende lessen, € 115,-
 Strippenkaart met 10 strippen, € 150,00. Geldigheidsduur 12 weken.
 Proefles, € 12,50 . Losse les, € 13,50
 Voor zwangeren, 10 aaneensluitende lessen, € 175
 Losse les, € 18,50

Locaties met adres

Locatie op maandag : Gimsel Academy, mariniersweg 9, zaal: Dojo Amber

Locatie op dinsdag : Romeynshof, stresemannplaats 8, zaal: Neptunuszaal

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

Vinyasa Yoga met Pilates 20.30- 21.30 uur

januari	7	14	21	28
februari	4	11	18	
maart	11	18	25	
april	1	8	15	
mei	6	13		
juni	3	17	24	
juli	1			

Dinsdag

Yoga 10.00-11.00 uur

januari		15	22	29
februari	5	12	19	
maart	5	12	19	26
april	2	9	16	
mei	7	14	21	
juni	4	11	18	25
juli	2			



Yoga - Pilates Rotterdam, Gediplomeerd HathaYogadocent, Pilatesdocent, Relaxercisetraïner, Bones for Life docent, Gecertificeerd Spiral Yoga docent RTY 50 Gediplomeerd Yin Yoga en Yang Yoga docent (Power Yoga en Vinyasa)RTY 200 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
 Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



Woensdag

Zwangerschapsyoga en pilates 19.00-20.00 uur
 Yogapilates 20.00-21.00 uur

januari	9	16	23	30
februari	6	13	20	
maart	6	13	20	27
april	3	10	17	
mei	8	15	29	
juni	5	12	19	26
juli	3			

Donderdag

Yogapilates 19.30 - 20.30 uur

januari	10	17	24	31
februari	7	14	21	
maart	7	14	21	28
april	4	11		
mei	9	16		
juni	6	13	20	27
juli	4			

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 6 mm dikte zijn.
- Alleen op de locatie Gimsel Academy zijn er matten.

Inschrijven, hoe doe je dat?

Door het bedrag van € 187 / € 150 **Voorjaar 2019** 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 Vinyasa Yoga met Pilates/ Yoga/ Yogapilates maandag/ dinsdag / woensdag / donderdag Voorjaar 2019, 10.00 uur/ 19.30 uur/ 20.00 uur/ 20.30 uur/ strippenkaartsysteem. 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 Gimsel Academy, Romeynshof, Fridtjof Nansenschool en in de Alexanderkerk,

Monique



Yoga - Pilates Rotterdam, Gediplomeerd HathaYogadocent, Pilatesdocent,
 Relaxercisetrainer, Bones for Life docent, Gecertificeerd Spiral Yoga docent RTY 50
 Gediplomeerd Yin Yoga en Yang Yoga docent (Power Yoga en Vinyasa)RTY 200
 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
 Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



Inschrijfformulier Yoga en Pilates Voorjaar 2019

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/ Romeynshof/Fridtjofnansenschool/ Alexanderkerk

- Vinyasa Yoga met Pilates, maandag 21 januari 2019 – 1 juli 2019, 20.30-21.30 uur, € 187
10 januari 2019- 1 juli 2019, 20.30-21.30 uur € 209
- Yoga, dinsdag 15 januari – 7 mei 2019, 10.00-11.00 uur, € 154
- Zwangerschapsyoga en pilates 2018, woensdag 9 januari– 20 maart 2019, 19.00-20.00 uur, € 175
- Yogapilates, woensdag 9 januari – 17 april 2019, 20.00-21.00 uur, € 154
- Yogapilates , donderdag 10 januari 2019 – 9 mei 2019, 19.30-20.30 uur, € 154
- Strippenkaartsysteem voorjaar 2019.
 - Ik koop strippenkaart(en) met 10 strippen a € 150
Geldigheidsduur van de 10 strippenkaart is 12 weken. Je kan 2 lessen missen.

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