



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
 Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



Inschrijven voor instroom Yoga en Pilates INSTROOM Najaar 2018

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

Najaar 2018 : 14 aaneensluitende lessen, € 147
 12 aaneensluitende lessen, € 126
 10 aaneensluitende lessen, € 110
 Strippenkaart met 10 strippen, € 120,00. Geldigheidsduur 12 weken.
 Proefles, € 11,50. Losse les, € 12,50

Voor zwangeren, 10 aaneensluitende lessen, € 175
 Losse les, € 18,50
 strippenkaart met 10 strippen, € 210. Geldigheidsduur 12 weken.

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	20.00-21.00 uur		
	Pilates	21.00-22.00 uur		
september	3	10	24	
oktober	1	8	22	29
november	5	12	19	26
december	3	10	17	
Januari	7	14	21	28
Februari	4			

Dinsdag

	Yoga 10.00-11.00 uur			
augustus	28			
september	4	11	18	25
oktober	2	9	23	30
november	6	13	20	27
december	4	11	18	
Januari	8	15	22	



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
Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



Woensdag

	Yoga en Pilates voor zwangeren 19.00-20.00 uur		Yogapilates 20.00-21.00 uur	
september	5	19	26	
oktober	3	10	17	31
november	7	14	21	28
december	12	19		
januari	9	16	23	30

Donderdag

	Yogapilates 19.15 en 20.15 uur			
september	13	20	27	
oktober	4	11	18	
november	1	8	15	22 29
december	6	13		
januari	10	17	24	31

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 **€.168/147, Najaar 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/ dinsdag woensdag / donderdag Najaar 2018, 10.00 uur/19.15 uur/ 20.00 uur/ 20.15 uur of Pilates maandag/ woensdag Najaar 2018 21.00 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 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
Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam



Inschrijfformulier Yoga en Pilates INSTROOM Najaar 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/ Romeynshof/Fridtjofnansenschool/ Alexanderkerk

- Vinyasa Yoga maandag 22 oktober 2018– 4 februari 2019, 20.00-21.00 uur, € 147
- Pilates, maandag 22 oktober 2018 -4 februari 2019, 21.00-22.00 uur, € 147
- Yoga, dinsdag 23 oktober- 22 januari 2019, 10.00-11.00 uur, € 126
- Zwangerschapsyoga en pilates 2018, 17 oktober -16 januari 2019, 19.00-20.00 uur, € 175
- Yogapilates, woensdag 17 oktober 2018 – 30 januari 2019, 20.00-21.00 uur, € 126
- Yogapilates , donderdag 18 oktober 2018 – 31 januari 2019, 19.15 -20.15, € 126
- Yogapilates, donderdag 18 oktober 2018 – 31 januari 2019, 20.15-21.15 uur, € 126
- Strippenkaartsysteem najaar 2018.
 - Ik koop strippenkaart(en) met 10 strippen a € 120
Geldigheidsduur van de 10 strippenkaart is 12 weken. Je kan 2 lessen missen.
 - Ik koop..... strippenkaart (en) met 12 strippen a € 144
Geldigheidsduur van de 12 strippenkaart is 14 weken. Je kan 2 lessen missen.
- Strippenkaartsysteem najaar 2018 voor zwangeren
 - Ik koop strippenkaart(en) met 10 strippen a € 210
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.