

Pilates: 3e Deel lessen april- juli 2022

Ons seizoen bestaat nu even uit 3 delen. Na 1 deel kunt u doorgaan. U betaalt het aantal lessen (dus geen feestdagen en vakanties). Als extra service krijgt u als lid toegang tot de “on-line” You tube Itokan Beweeg bibliotheek zodat u toch kunt bewegen als u niet naar de lessen kan komen.

- U kunt zich ook voor 2 vaste uren per week aanmelden. Dit mogen verschillende vormen zijn.
- 2^e vaste les slechts 55 €. (mag ook een zoom les zijn)
- **Instroom, alleen aaneengesloten** mogelijk tot einde 1^e of 2^e Deel (=13,25 euro per les).
- U komt in een *vaste groep.
- Alleen Kattenbroek leden nemen zelf hun yogamatje mee voor de Dopheide 1.
- Eenmalige proefles 10,-
- Grote handdoek/kleine handdoek: theedoek formaat meenemen. Makkelijke kleren aan.

* Kunt u een keer niet: Bel/mail dan even als u de les wilt inhalen. Niet altijd is er "inhaal plek". Inhalen is mogelijk binnen de serie lessen (dus niet overdraagbaar naar een volgend deel)
U mag ook de Gyrokinesis en Yoga lessen als inhaal moment gebruiken.

Betaling op NL 11 INGB 0000.148620 ITOKAN Amersfoort
Onder vermelding van uw naam, dag en uur en naam cursusvorm.
Restitutie na aanvang van de cursus is geen mogelijkheid.

Indien betaalt voor **26 maart 11 lessen 135 €

Indien betaald na **26 maart 11 lessen 146 €

**2^e vaste les of 2^e les Zoom (graag vermelden) slechts 55 €

Verder bieden wij nieuw aan :**Zoom lessen aaneengesloten tot einde 3^e deel = 165. Drie “links” van Yoga relax -Gyrokinesis© en Pilates per week-6 dagen beschikbaar.

Pilates	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
Itokan H.C.	09.15 – 10.15 17.30 – 18.30	09.15- 10.15 17.00- 18.00	09.15- 10.15 17.30 -18.30
Kattenbroek, Dopheide 1			19.30-20.30
April	5,12,19,--	6,13,20,--	7,14,21,28
Mei	--,10,17,24,31	--,11,18,25	--,12,19,--
Juni	7--,21,28	1,8--,22,29	2,9--,23,30
Juli	5	6	7
	11 lessen	11 lessen	11 lessen