

## Perfect Pilates: 1e Serie lessen aug '22 t/m jan '23

U betaalt het aantal lessen (dus niet de feestdagen en vakanties).

En als extra service krijgt u toegang tot de online Itokan video-bibliotheek met lessen van verschillende lengte en intensiteit. (Alleen beschikbaar voor leden)

- U kunt zich ook voor 2 vaste uren per week aanmelden.  
Dit mogen verschillende vormen zijn. **De 2<sup>e</sup> vaste is slechts €**
- **Instroom, alleen aaneengesloten** mogelijk tot einde 1<sup>e</sup> 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 en kleine handdoek meenemen. Makkelijke kleren aan

\* Kunt u een keer niet: Bel/mail beslist even of er een inhaal plek beschikbaar is. Inhalen is alleen mogelijk binnen de serie lessen (dus niet overdraagbaar naar een volgend deel)

U kunt ook de Yoga en/of Gyrokinesis lessen gebruiken als inhaal moment

**Betaling op NL 11 INGB 0000.148620 ITOKAN Amersfoort**  
Onder vermelding van uw naam, dag en uur v.d. cursus Perfect Pilates  
*Restitutie na aanvang van de cursus niet mogelijk*

Indien betaalt **voor 16 Augustus** : 19 lessen = 232,75 € (korting 19 euro)

Bij betaling **na 16 Augustus** 19lessen = 251,75 €

Pilates 1e deel	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
<b>Itokan Health Centrum</b>	<b>09.15- 10.15 17.30-18.30</b>	<b>09.15 - 10.15 17.00 - 18.00</b>	<b>09.15 - 10.15 17.30 - 18.30</b>
<b>Kattenbroek, Dopheide 1</b>			<b>19.30-20.30</b>
<i>Aug</i>	<i>23,30</i>	<i>24,31</i>	<i>25</i>
<i>Sept</i>	<i>6,13,20,--</i>	<i>7,14,21,--</i>	<i>1,8,15,22,--</i>
<i>Okt</i>	<i>4,11,18,--</i>	<i>5,12,19,--</i>	<i>6,13,20,--</i>
<i>Nov</i>	<i>1,8,15,22,29</i>	<i>2,9,16,23,30</i>	<i>3,10,17,24</i>
<i>December</i>	<i>6,13,20,--</i>	<i>7,14,21,--</i>	<i>1,8,15,22,--</i>
<i>Jan 23</i>	<i>--,10,17,24 (19 lessen)</i>	<i>--,11,18,25 (19 lessen)</i>	<i>--,12,19,26 (19 lessen)</i>