

## Perfect Pilates: 1e Serie lessen aug '23 t/m jan '24

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 € 95**
- **Instream, alleen aaneengesloten** mogelijk tot einde 1<sup>e</sup> Deel (=13,75 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 18 Augustus** : 19 lessen = 247 € (korting 14 euro)

Bij betaling **na 18 Augustus** 19 lessen = 261€

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>	29	30	31
<i>Sept</i>	5,12,--,26	6,13,--,27	7,14,--,28
<i>Okt</i>	3,10,--,24,31	4,11,--,25	5,12,--,26
<i>Nov</i>	7,14,21,28	1,8,15,22,29	2,9,16,23,30
<i>December</i>	5,12,19,--	6,13,20,--,	7,14,21,--,
<i>Jan 24</i>	--,9,16,23,30	--,10,17,24,31	--,11,17,24,28
<i>Feb 24</i>	(19 lessen)	(19 lessen)	01 feb (19 lessen)