

Pilates: 1e Serie lessen jan 2022-mrt 2022

Ons seizoen bestaat uit 3 delen. Na 1 deel kunt u doorgaan. U betaalt het aantal lessen (dus geen feestdagen en vakanties). Als extra service ivm met Corona krijgt u als lid toegang tot de “on-line” you tube Itokan Beweeg bibliotheek. Zo kunt u toch bewegen als u bijv. verkouden bent en niet kan komen. Bij een lock down gaan wij over op Zoom lessen die 6 dagen beschikbaar blijven!

- U kunt zich ook voor 2 vaste uren per week aanmelden. Dit mogen verschillende vormen zijn. 2^e vaste les slechts 55 €.
- **Instream, 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 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 welke beweeg les
Restitutie na aanvang van de cursus is geen mogelijkheid.

Indien betaalt voor **06 jan 11 lessen 135 €

Indien betaald na **06 jan 11 lessen 146 €

Ps.2^e vaste les slechts 55 €

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
<i>Januari</i>	<i>11,18,25</i>	<i>12,19,26</i>	<i>13,20,27</i>
<i>Februari</i>	<i>1,8,15,22</i>	<i>2,9,16,23</i>	<i>3,10,17,24</i>
<i>Maart</i>	<i>--,8,15,22,29</i>	<i>--,9,16,23,30</i>	<i>--,10,17,24,31</i>
	<i>11 lessen</i>	<i>11 lessen</i>	<i>11 lessen</i>