



INFORMATIEBRIEF

Stoelyoga 2024 Seizoen 1

Instructrice

De lessen worden gegeven door de gecertificeerde instructrice Nana de Vries – Berg

Locatie

Oosterparkhuis
3^e Oosterparkstraat 159
1092 CW Amsterdam

De lessen worden gegeven in de sportzaal op de bovenste verdieping van het Oosterparkhuis. De zaal en de kleedruimtes zijn goed toegankelijk en geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking.

Start van de cursus

vrijdag 26 januari 2024

Lestijden

vrijdag van 10:00 - 11.00 uur (alleen voor dames)

Lesdata 2024 - Seizoen 1

Les	Vrijdag 10:00 - 11.00
1	26 januari
2	2 februari
3	9 februari
4	16 februari
5	1 maart
6	8 maart
7	15 maart
8	22 maart
9	5 april
10	12 april
11	19 april
12	26 april
13	10 mei
14	17 mei
15	31 mei
16	7 juni
17	14 juni
18	21 juni
19	28 juni
20	5 juli
21	12 juli
22	19 juli

Inschrijfdata

U kunt zich aanmelden voor een abonnement op de cursus Stoelyoga 2024 – Seizoen 1 op de volgende twee dagen:

- op **vrijdag 12 januari 2024** van 10:00 tot 12:00 uur
- op **vrijdag 19 januari 2024** van 10:00 tot 12:00 uur

Beide inschrijfdagen zijn in het **Oosterparkhuis**, 3^e Oosterparkstraat 159 in Amsterdam. Schrijf je op tijd in: **vol is vol!**

Abonnement

De abonnementskosten voor de volledige cursus Stoelyoga 2024 – Seizoen 1 van 22 lessen bedraagt dit seizoen **€ 55,00**.

De abonnementskosten dienen voorafgaand aan de eerste les betaald te worden. Voor het betaalde bedrag schrijven we een kwitantie uit die tevens dient als toegangsbewijs. Deze kwitantie dient u dus naar elke les mee te nemen. Zonder kwitantie is er geen toegang tot de les.

Losse lessen

Het volgen van losse lessen kost **€ 3,00** per les en is alleen mogelijk indien de les nog niet is volgeboekt en de leskosten ter plaatse worden voldaan.

Restitutie

Als u als abonnee een les mist kan deze niet worden terugbetaald of ingehaald. Het abonnement op de cursus “Stoelyoga” kan niet tussentijds worden stopgezet: Bij het eerder stoppen met deelname aan de cursus wordt er geen abonnementsgeld teruggegeven.

Aanvangstijden

U dient een kwartier voor het begin van het lesuur aanwezig zijn om u te verkleden. Na afloop van de les heeft u ook weer een kwartier de tijd om u om te kleden.

- Komt u iets later, laat het ons dan tijdig voor het begin van de les via de WhatsApp Groep weten, dan houden wij uw plaats in de les vrij.
- Komt u pas na aanvangstijd van de les zonder het ons te laten weten, dan vervalt uw recht op deelname aan de les en wordt uw plaats vrijgegeven voor een deelnemer zonder abonnement.
- Kunt u wegens omstandigheden helemaal niet aan een of meerdere lessen deelnemen, laat het ons dan ook tijdig via de WhatsApp Groep weten.

Kleding

Kies gemakkelijk zittende (sport)kleding tijdens de lessen. U kunt zich zonodig omkleden in een van de kleedruimtes van de sportzaal. Alleen (sport)schoenen met een zachte, witte zool zijn in de sportzaal toegestaan. Stichting de Bloem stelt zich niet aansprakelijk voor eventueel gestolen of kwijtgeraakte kledingstukken en/of andere eigendommen.

Huisregels

Het Oosterparkhuis kent voor alle bezoekers huisregels, die de veiligheid en hygiëne van alle gebruikers en het personeel waarborgen. Deze toegangsregels zijn zichtbaar opgehangen in de toegangshal van de locatie. Volg bovendien altijd direct de aanwijzingen van het personeel op!

Meer informatie

Voor vragen en/of informatie over de cursus Stoelyoga kunt u altijd terecht bij Afifa Tadmire (06 265 767 38).