



## INFORMATIEBRIEF

### Stoelyoga 2024 Seizoen 2

#### Instructrice

Er is geen instructrice tijdens de lessen aanwezig; we volgen de instructies van professionele video oefeningen die door een projector in de zaal worden weergegeven.

#### Locatie

Oosterparkhuis  
3<sup>e</sup> 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 6 september 2024

#### Lestijden

vrijdag van 09:45 - 10.45 uur (alleen voor dames)

#### Lesdata 2024 - Seizoen 2

| Les | Vrijdag 09:45 - 10.45 |
|-----|-----------------------|
| 1   | 6 september           |
| 2   | 13 september          |
| 3   | 20 september          |
| 4   | 27 september          |
| 5   | 4 oktober             |
| 6   | 11 oktober            |
| 7   | 18 oktober            |
| 8   | 25 oktober            |
| 9   | 8 november            |
| 10  | 15 november           |
| 11  | 22 november           |
| 12  | 29 november           |
| 13  | 6 december            |
| 14  | 13 december           |
| 15  | 20 december           |

#### Inschrijfdata

U kunt zich aanmelden voor een abonnement op de cursus Stoelyoga 2024 – Seizoen 2 op de volgende twee dagen:

- op **vrijdag 5 juli 2024** van 11:00 tot 13:00 uur
- op **vrijdag 12 juli 2024** van 11:00 tot 13:00 uur

Beide inschrijfdagen zijn in het **Oosterparkhuis**, 3<sup>e</sup> Oosterparkstraat 159 in Amsterdam. Schrijf je op tijd in: **vol is voll!**

## **Abonnement**

De abonnementskosten voor de volledige cursus Stoelyoga 2024 – Seizoen 2 van **15 lessen** bedraagt dit seizoen **€ 30,00**.

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 **€ 2,50** per les en is alleen mogelijk indien de les nog niet is volgeboekt en de leskosten ter plaatse worden voldaan.

## **Restitutie**

Als u als abbonementhouder 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).