



Rooster en Tarieven 2011/2012

Hatha Yoga is een doorlopende cursus die per jaar, in 3 blokken verdeeld is. Het 1^e blok begint na de zomervakantie en loopt door t/m december. Het 2^e blok loopt van januari t/m april en het 3^e blok begint in mei en loopt door tot de zomervakantie.

Betaling is te voldoen voor de eerste lesdag van elk blok. Uiteraard is instromen vanaf een latere datum binnen het blok mogelijk. Er wordt dan betaald voor de nog te volgen lessen in het blok.

Aantal deelnemers per cursus: minimaal 8.

Cursus Hatha Yoga in het Buurtgebouw 't Bargermeertje, De Winkelakkers 2, Emmen

Maandag

1^e groep: 18:45 - 19:45 uur (1 uur les)
2^e groep: 20:00 – 21:30 uur (1,5 uur les)

Blok 1 5 september t/m 19 december 2011 (15 lessen)
€ 127,50 1 uur les
€ 177,-- 1,5 uur les

Blok 2 9 januari t/m 23 april 2011 (14 lessen)
€ 119,-- 1 uur les
€ 165,50 1,5 uur les

Blok 3 7 mei t/m 9 juli 2011 (9 lessen)
€ 76,50 1 uur les
€ 106,50 1,5 uur les

Dinsdag

1^e groep: 17:45-18:45 uur (1 uur les)
2^e groep: 19:00-20:00 uur (1 uur les)
3^e groep: 20:15-21:45 uur (1,5 uur les)

Blok 1 6 september t/m 20 december 2010 (15 lessen)
€ 127,50 1 uur les
€ 177,-- 1,5 uur les

Blok 2 10 januari t/m 24 april 2011 (15 lessen)
€ 127,50 1 uur les
€ 177,- 1,5 uur les

Blok 3 8 mei t/m 10 juli 2011 (10 lessen)
€ 85,-- 1 uur les
€ 118,-- 1,5 uur les

Donderdag

1^e groep: 18:30 tot 20:00 (1,5 uur les)
2^e groep: 20:15 tot 21:45 uur (1,5 uur les)

Blok 1 8 september t/m 22 december 2010
€ 177,-- per 15 lessen

Blok 2 12 januari t/m 26 april 2012
€ 177,-- per 15 lessen

Blok 3 10 mei t/m 12 juli 2011
€ 106,50 per 9 lessen

Stichting Welzijnswerk Emmermeer, Nijkampenweg 73

Dinsdag

13:30 tot 14:30 uur

2011 September: 13, 20, 27, oktober: 4, 11, 18, november: 1, 8, 15, 22, 29, december: 6, 13, 20.

2012 Januari: 10, 17, 24, 31, februari: 7, 14, 21 maart: 6, 13, 20, 27.

Cursus Hatha Yoga bij Tri Fysio, Hoofdstraat 79 Ter Apel

Woensdag

19:30 tot 21 uur (1,5 uur les)

Blok 1 7 september t/m 21 december 2011
€ 187,50 per 15 lessen

Blok 2 11 januari t/m 25 april 2012
€ 187,50 per 15 lessen

Blok 3 9 mei t/m 11 juli 2011
€ 125,-- per 10 lessen

Proeflessen

Proeflessen: € 8,50 (1 uur les), € 12,50 (1,5 uur les).
Losse lessen: € 9,50 per 1 uur lessen, € 14,-- per 1,5 uur lessen.
Proeflessen en losse lessen graag van te voren aanvragen.

Inschrijven

Inschrijven kan via het webformulier of telefonisch 0612217458 (niet op voicemail inspreken. U wordt zo spoedig mogelijk teruggebeld). Inschrijving geschiedt op volgorde van binnenkomst.

Betaling

- Alle tarieven zijn inclusief BTW
- Prijswijzigingen en rooster onder voorbehoud
- Op deze tarieven zijn de algemene voorwaarden van toepassing. Deze vindt u op de inschrijvingspagina.

Overmaken van het lesgeld:

Gisela Hummel te Emmen
Triodos Bank
39.05.05.897

Op feestdagen en tijdens de schoolvakanties wordt geen les gegeven.

Vakantierooster 2011/2012

24 oktober t/m 28 oktober, 26 december 2011 t/m 6 januari 2012, 27 februari t/m 3 maart, 9 april, 30 april t/m 4 mei, 17 mei, 28 mei, 16 juli t/m 2 september 2012.

Individuele begeleiding

Zwangerschapsyoga, Critical Alignment Yoga CAY, Adem- en Ontspanningstherapie, Meditatie, Yoga en Paardrijden, Yoga en Sport

Op afspraak.

Specialisaties – Workshops – Clinic's

Yoga en Sport: wat kan Yoga betekenen voor de sporter? Yoga is niet prestatiegericht maar kan helpen om de prestatie te verbeteren.

Yoga en Paardrijden: De juiste balans vinden tussen ruiter en paard. Rijden vanuit je gevoel. Het paard spiegelt lichaamshouding, ademhaling, gedachten en het gevoel van de ruiter. Doorbreek je oude patronen en sta open voor nieuwe mogelijkheden.

Yoga in bedrijven: afbouwen van stress, stresspreventie, voorkomen van RSI, rugklachten, houdingscorrecties, hyperventilatie.

Voor verdere informatie graag telefonisch of per e-mail aanvragen.

Algemene voorwaarden:

De Hatha Yoga is een doorlopende cursus die, per jaar, in 3 blokken verdeeld is. Het 1^e blok begint na de zomervakantie en gaat t/m december, het 2^e blok gaat van januari t/m april en het 3^e blok begint in mei en loopt door tot de zomervakantie.

Het lesgeld dient vooruit betaald te worden per bank, bij contante betaling op de eerste lesdag van de blok.

De deelname aan de yogalessen vindt plaats tot wederopzegging. De opzegging dient u vier weken voor het eind van elk blok schriftelijk in te dienen. Indien na genoemd termijn geannuleerd wordt bent u het volledige bedrag verschuldigd.

Bij het voortijdig onderbreken van de cursus is er geen teruggave van het cursusbedrag mogelijk ongeacht de reden.

Als u tussendoor voor een bepaalde tijd wilt opzeggen, kan uw plaats niet vrijgehouden worden en moet u zich opnieuw aanmelden.

Inhalen van yogalessen:

Een les kan alleen ingehaald worden na afspraak en als er op een ander tijdstip een plek vrij is. Als u een keer niet kunt komen graag telefonisch afmelden (als u een sms bericht stuurt naam opgeven) of per e-mail. Lessen kunnen alleen maar ingehaald worden binnen het betreffende blok. Niet gevolgde lessen vervallen.

U volgt de lessen op eigen risico.

Tips:

- **Draag tijdens de les geen sieraden of een horloge**
- **Draag gemakkelijke kleding van natuurlijke stoffen**
- **Tijdens de les zoveel mogelijk op blote voeten oefenen**
- **Trek tijdens de ontspanning een trui en/of sokken aan**
- **draag geen sterk parfum tijdens de les**

