

## Gyrokinesis®: 1e Serie lessen jan-mrt 2022

Ons seizoen bestaat uit 2 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. U kunt zich ook voor 2 vaste uren per week aanmelden. Dit mogen verschillende vormen zijn.

2<sup>e</sup> vaste les slechts 55 €.

- **Instream, alleen aaneengesloten** mogelijk tot einde 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup> 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 Pilates en Yoga lessen als inhaal moment gebruiken.

**Betaling op NL 11 INGB 0000.148620 ITOKAN Amersfoort**  
Onder vermelding van uw naam, dag en uur en naam cursusvorm.  
*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<sup>e</sup> vaste les slechts 55 €*

Gyrokinesis	Maandag	Woensdag	Donderdag
<b>Itokan H.C.</b>	<b>18.15- 19.15</b>	<b>09.00- 10.00</b>	<b>19.00- 20.00</b>
<i>Januari</i>	<i>10,17,24,31</i>	<i>12,19,26</i>	<i>13,20,27</i>
<i>Februari</i>	<i>7,14,21,--</i>	<i>2,9,16,23</i>	<i>3,10,17,24</i>
<i>Maart</i>	<i>7,14,21,28</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>