

Perfect Pilates: 1e Serie lessen sept 24 t/m jan '25

U betaalt het aantal lessen (dus niet de feestdagen en vakanties).

En als extra service krijgt u toegang tot de online Itokan video-bibliotheek met lessen van verschillende lengte en intensiteit. (Alleen beschikbaar voor leden)

- U kunt zich ook voor 2 vaste uren per week aanmelden.
Dit mogen verschillende vormen zijn. **De 2^e vaste les is slechts 108 €.**
- **Instream, alleen aaneengesloten** mogelijk tot einde 1^e Deel (=13,75 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 en kleine handdoek meenemen. Makkelijke kleren aan

* Kunt u een keer niet: Bel/mail beslist even of er een inhaal plek beschikbaar is. Inhalen is alleen mogelijk binnen de serie lessen (dus niet overdraagbaar naar een volgend deel)

U kunt ook de Yoga en/of Gyrokinesis lessen gebruiken als inhaal moment

Betaling op NL 11 INGB 0000.148620 ITOKAN Amersfoort
Onder vermelding van uw naam, dag en uur v.d. cursus Perfect Pilates
Restitutie na aanvang van de cursus niet mogelijk

Indien betaalt **voor 18 Augustus** : di of wo 18 lessen = 230 € en do 17 lessen = 217
Bij betaling **na 18 Augustus** di of wo 18 lessen = 248 € en do 17 lessen = 234

Pilates 1e deel	Dinsdag	Woensdag	Donderdag
Itokan Health Centrum	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>Sept</i>	<i>3,10,17,24,</i>	<i>4,11,18,25</i>	<i>5,12,--,26</i>
<i>Okt</i>	<i>--,8,15,22,29</i>	<i>--,9,16,23,30</i>	<i>--,10,17,24,31</i>
<i>Nov</i>	<i>5,--,19,26</i>	<i>6,--,20,27</i>	<i>7,--,21,28</i>
<i>December</i>	<i>3,10,17,--,--</i>	<i>4,11,18,--,</i>	<i>5,12,19,--</i>
<i>Jan 25</i>	<i>7,14,21,28</i>	<i>--,8,15,22,29</i>	<i>--,9,16,23,30</i>
	<i>N=18</i>	<i>N=18</i>	<i>N=17</i>