

Najaarsblok Critical Alignment Yoga (CAY)

Héé bijzonder mens !

Het najaar staat voor de deur! **En vanaf dinsdag 25 augustus starten de lessen weer.**

Je staat ingeroosterd op je vaste dag/tijd (of de wijziging die je hebt doorgegeven).
Twijfel je, app me gerust even voor de zekerheid.

PS: GEEF EVEN DOOR OF JE WEL OF NIET DOORGAAT MET DE CRITICAL ALIGNMENT YOGA

We blijven werken met de basis van Critical Alignment Yoga én een beetje van mezelf: ontspanning, ruimte in de bovenrug, stabiliteit vanuit het bekken en een vrije adem.

Thema van dit najaarsblok: ***de kunst van rust.***

Lestijden & data

Dinsdag:

Lestijden: 09:00–10:00 | 10:15–11:15 | 19:00–20:00 | 20:15–21:15

Augustus: 25

September: 1, 8, 15, 29

Oktober: 6, 13, 20, 27

November: 3, 10, 17, 24

December: 1, 8, 15

Woensdag

Lestijden: 09:30–10:30

Augustus: 26

September: 2, 9, 16, 23, 30

Oktober: 7, 14, 28

November: 4, 11, 18, 25

December: 2, 9, 16

Donderdag

Lestijden: 09:00–10:00 | 19:00–20:00 | 20:15–21:15

Augustus: 27

September: 3, 10, 17

Oktober: 1, 8, 15, 22, 29

November: 5, 12, 19, 26

December: 3, 10, 17

Totaal: 16 lessen

Kosten: € 216,00 (€ 13,50 per les)

Geen les:

- Woensdag: week 42 (17-10 t/m 25-10)
- Dinsdag & Donderdag: week 39 (21-9 t/m 27-9)

Locatie

De lessen vinden plaats op Hortsedijk 81, Helmond.

👉 Let op: de ingang is aan de achterzijde van het gebouw.

Er is voldoende parkeergelegenheid op en tegenover het terrein.

Inhalen

Kun je een keer niet, dan mag je je les inhalen op een andere dag/tijd binnen het blok, mits er plek is.

Betaling

Het lesgeld graag voorafgaand aan het blok voldoen. Dit kan op drie manieren:

1. Betaalverzoek via WhatsApp (Tikkie)
2. Overschrijving naar: IHM van den Broek – Peters, NL71 INGB 0655611363 (vermeld je naam en je lesuur)
3. Contant in de les (graag gepast)

Betaalde les gelden kunnen niet worden gerestitueerd.

Praktische puntjes:

- De deur gaat 10 minuten voor de les open
- Graag schoenen, jas en tas buiten de yogaruimte laten
- Telefoon en sleutels kunnen in het bakje in de ruimte worden gelegd (graag de telefoon op vliegtuigstand in verband met geluiden)

★ Tot slot

Er zijn ook weer lange Critical Alignment Yoga-sessies gepland op :

- Vrijdag 2 oktober: 19:00 – 20:30
- Zaterdag 7 november: 08:00 – 10:30
- Zondag 6 december: 09:30 – 11:30

We kijken er enorm naar uit om samen met jou dit najaarsblok te beginnen 🙏.

Liefs Ingrid en Fieke