

**Inschrijfformulier Locomotion Moves 2023-2024**

Voor- en achternaam: .....

Adres: .....

Postcode en woonplaats: .....

Telefoon: .....

Mobiele telefoon: .....

E-mail: .....

Geboortedatum: .....

Geeft toestemming voor het verwerken van deze persoonsgegevens, gaat akkoord met de Algemene Voorwaarden en meldt zich aan voor seizoen 2023 - 2024 voor het lesuur:

aub X zetten	les
	ma. 09.00 – 10.00 u. Stretch & Relax
	ma. 10.00 – 11.00 u. Pilates™
	ma. 18.00 – 19.00 u. Pilates™
	ma. 19.00 – 20.00 u. Zumba & Toning
	di. 09.30 – 10.30 u. Fitmix
	di. 10.30 – 11.30 u. Special Group Training
	di. 18.00 – 19.00 u. CIRCL. Mobility™
	di. 19.00 – 20.00 u. Pilates™
	wo. 09.00 – 10.00 u. Pilates™
	wo. 18.30 - 19.30 u. Zumba & Toning
	do. 09.00 - 10.00 u. Stabiliteit & Balans
	Do. 10.00 – 11.00 u. Special Group Training
	vr. 09.00 - 10.00 u. Stretch & Relax
	za. 09.30 - 10.30 u. Pilates™

**Strikt vertrouwelijk / medisch geheim**

Geef a.u.b. aan of u lichamelijke en/of psychische klachten heeft of heeft gehad. Vermeld in ieder geval ernstige ziektes, operaties, alles met betrekking tot longen, vaten en hart en of u zwanger bent of onlangs bent geweest.

**Vooraf een vroege zwangerschap is voor ons belangrijk!** Uiteraard zijn en blijven deze gegevens geheim en dienen ze slechts om risico's tijdens de lessen zo veel mogelijk uit te sluiten en u een zo goed mogelijk aangepast programma aan te bieden.

.....  
.....

Datum: ..... Handtekening voor akkoord: .....

Dit formulier a.u.b. ingevuld en ondertekend mailen naar [info@locomotionmoves.nl](mailto:info@locomotionmoves.nl)

# Goed bewaren!

## Voorwaarden en informatie Locomotion Moves seizoen 2023-2024

### Lestijden:

ma. 09.00 – 10.00 u.	Stretch & Relax	wo. 09.00 – 10.00 u.	Pilates
ma. 10.00 – 11.00 u.	Pilates™	wo. 18.30 – 19.30 u.	Zumba™ & Toning
ma. 18.00 – 19.00 u.	Pilates™	do. 09.00 – 10.00 u.	Stabiliteit & Balans
ma. 19.00 – 20.00 u.	Zumba™ & Toning	do. 10.00 – 11.00 u.	Special Group Training
di. 09.30 – 10.30 u.	Fitmix		
di. 10.30 – 11.30 u.	Special Group Training	vr. 09.00 – 10.00 u.	Stretch & Relax
di. 18.00 – 19.00 u.	CIRCL™ Mobility		
di. 19.00 – 20.00 u.	Pilates™	za. 09.30 – 10.30 u.	Pilates™

**Stretch & Relax:** Een intensieve stretch van de spieren geeft een betere doorstroming en meer soepelheid in de gewrichten. De diepe ontspanning maakt je geest kalm en vredig. Een les voor iedereen!

**Pilates™ :** Een body & mind training voor een betere houding, kracht, lenigheid en een strak lichaam, zonder cardio. Je werkt in je eigen tempo. Achteraf voel je wat je gedaan hebt. Geschikt voor iedereen.

**Fitmix:** Is een les waar verschillende sporten in gecombineerd worden, zoals aerobic, dans, pilates, callanetics en fitness. Het is een les voor iedereen en waar samen plezier maken voorop staat.

**Zumba™ & Toning:** Dé ideale les voor kracht en conditie! We beginnen de les met pittige Zumba fitness voor warming-up en cardio en daarna vervolgen we met de oefeningen (Toning), stretch en Cooldown. Zumba = vrolijke aerobics op Latijns-Amerikaanse- en wereldmuziek.

**CIRCL™ Mobility:** Richt zich op flexibiliteit, ademtechnieken en mobiliteitsoefeningen om beter en langer te kunnen bewegen. Tijdens de les beweeg je op een soundtrack van helende tonen + geluidsfrequenties om je geest te helpen focussen en stress los te laten.

**Stabiliteit & Balans:** Deze les bestaat uit het verbeteren van je balans en stabiliteit zodat je niet zo snel valt en steviger op je benen staat.

**Special Group Training:** Is een les voor mensen met lichamelijke klachten, die niet teveel prikkels kunnen verdragen. Daarom trainen we zonder muziek en in een kleine groep (max. 6 personen). Doordat de groep klein blijft, is er meer ruimte voor persoonlijke aandacht en op maat gemaakte oefeningen per individu.

### **Seizoen 2023-2024**

In het seizoen 2023-2024 zijn er 45 lessen en het loopt van maandag 1 augustus 2023 t/m:

- maandag 19 augustus 2024,
- dinsdag 30 juli 2024,
- woensdag 31 juli 2024,
- donderdag 8 augustus 2024,
- vrijdag 9 augustus 2024,
- zaterdag 17 augustus 2024

### Er is geen les:

- rondom de dorpsfeesten van woensdag 6 t/m zaterdag 9 september 2023
- Herfstvakantie Judith van maandag 9 t/m zondag 15 oktober
- Cursus Judith op donderdag 2 november
- Kerstvakantie van maandag 25 december 2023 t/m zondag 7 januari 2024
- Gekke Maandag, maandag 29 en dinsdag 30 januari 2024
- Carnaval van zaterdag 10 t/m zondag 18 februari 2024
- Pasen, maandag 1 april 2024
- Koningsdag, zaterdag 27 april 2024
- Meivakantie Judith van vrijdag 3 t/m vrijdag 10 mei 2024
- Pinksteren, maandag 20 mei 2024
- Vakantie van Judith van maandag 24 juni t/m zondag 7 juli 2024

### Wat moet je meenemen / aandoen en waar moet je op letten?

Voor alle lessen geldt: kleeft je thuis om en ga thuis naar het toilet voordat je komt.

- Draag gemakkelijke schone sportkleding:
  - sportbroek waar je goed in kunt bewegen
  - T-shirt of top, eventueel trui of vest, sportbeha, sokken
  - alleen voor Zumba en Fitmix sportschoenen
- Sportschoenen mogen niet buiten gedragen zijn. Hierdoor kunnen we de zaal beter schoonhouden.
- Voor alle lessen: een **grote handdoek** zodat onze grote matten (1 x 2 meter) schoon blijven.
- Neem een kleine handdoek mee die je over een te gebruiken kussen kunt leggen.
- Neem eventueel een (fleece)deken mee.
- **Verplicht** een plastic flesje of een bidon met water die je thuis hebt gevuld.
- **De zaal is verboden voor schoenen, tassen, sleutels en telefoons.** Laat ze in de kleedruimte. De studio is afgesloten tijdens de les, zodra iedereen binnen is.
- Zet je mobiele telefoon uit of nog beter, laat hem thuis. Vanwege privacy en rust tijdens de les, mag je de mobiele telefoon niet meenemen in de zaal en niet gebruiken in de studio. Je kunt hem wel in de kleedkamer laten.
- Als je ergens last van hebt gekregen, meld dit dan voor de les aan de docent dan houden we hier rekening mee.
- Het is niet verstandig om binnen twee uur voor de les nog een volledige maaltijd te nuttigen. Eet bij voorkeur een lichte maaltijd.
- Kauw geen kauwgum tijdens de les.
- Gebruik geen alcohol voor de les en geen drugs op de dag dat je les hebt.
- Voor huisregels en algemene voorwaarden kijk je op onze website.
- Voor een routebeschrijving kijk je op onze website.

**Mocht het zijn dat er geen lessen in de studio kunnen worden gegeven**, dan worden de lessen online of eventueel buiten gegeven. De online lessen kun je volgen wanneer het jou uitkomt. Je ontvangt hiervoor een link.

### Hoe kom je bij ons?

Het adres van studio is Markt 10A in Velden. Parkeren kun je op de markt. Neem de doorgang links van de ingang van het Kruidvat en loop tot achteraan de glazen schuifdeur rechts. De schuifdeur is gesloten tijdens de lessen. Wacht hier tot iemand de deur komt openen.

## Tarieven en betaling van het lidmaatschap seizoen 2023 - 2024

**Let op!** Per 1 augustus 2023 zijn dit de nieuwe bank- en betaalgegevens:

**NL10 KNAB 0611 0516 13 t.a.v. Judith Engels Locomotion Moves**, o.v.v. voor- en achternaam, lesdag en lestijd.

- Een losse les kost **€ 9,95**
- Betaling in één keer voor het hele seizoen (45 lessen en 1 les per week) **€ 447,75** en betaling vóór **1 augustus 2023**.
- Betaling **per maand** over de periode van 1 augustus 2023 t/m 7 juli 2024: **€ 37,31**
- **Volg je twee lessen per week** dan krijg je 50% korting op de 2e les. Volg je méér dan twee lessen per week dan zijn er geen extra kosten. Je betaald dus € 447,75 + € 223,88 = **€ 671,63** in één keer voor het hele seizoen. Betaling vóór **1 augustus 2023**.
- Betaling per maand over de periode van 1 augustus 2023 t/m 7 juli 2024 voor 2 of meer lessen per week **€ 55,97**
- Bij betaling per maand dient het lesgeld telkens **voor de 1<sup>e</sup> van maand** betaald te zijn.
- Nieuwe leden betalen éénmalig **€ 20,- inschrijfgeld**.
- Indien je instroomt tijdens het seizoen worden de lessen apart berekend.
- Wanneer aan het eind van de betalingsperiode het lesgeld niet is voldaan, is plaatsing voor het nieuwe seizoen niet mogelijk.
- Bij wanbetaling zullen de kosten van inning in rekening worden gebracht.
- Je dient te zorgen voor tijdige betaling **ongeacht of je de lessen wel of niet volgt**. Indien je niet voor de uiterste betaaldatum hebt betaald, vervalt de mogelijkheid van termijnbetaling en moet het resterende bedrag in één keer worden betaald.

### Afmelding:

Als je verhinderd bent meldt dit dan ruim voor aanvang van de les:

- Door te bellen, in te spreken, sms of app te sturen naar nr. 06-18464242
- Of te mailen naar [judithengels@live.nl](mailto:judithengels@live.nl)
- Mondeling tijdens één van de lessen.

**Het niet volgen van de lessen ontslaat je niet van betaling van de lessen!**

### Inhalen lessen:

We willen je graag stimuleren om regelmatig te sporten. Vóóraf afgemelde lessen mogen worden ingehaald op een ander tijdstip, mits er plaats is in de les en pas ná reservering. Dit geldt voor het hele seizoen 2023-2024. Daarna zijn ze verlopen. Het inhalen van afgemelde lessen is een gunst en geen recht. Afgemelde lessen kunnen niet worden geclaimd en er wordt geen lesgeld gerestitueerd.

### Uitval les:

Bij ziekte van de docente wordt, indien mogelijk, de les op een ander tijdstip binnen het seizoen ingehaald.

Lukt het niet om deze lessen op een later tijdstip in te plannen, dan volgen er online lessen.

Als een les niet doorgaat dan krijg je telefonisch bericht of een e-mail. Check dus geregeld je e-mail.

### Minimum aantal:

Voor de meeste lessen is een minimale en maximale groepsgrootte bepaald. Zijn er onvoldoende inschrijvingen dan kan het zijn dat een les niet doorgaat.

### Tussentijds uitschrijven:

Is het lesseizoen al gestart, dan is het slechts bij hoge uitzondering mogelijk om tussentijds uit te schrijven. Er geldt één maand opzegtermijn.

### Opzeggen lidmaatschap Locomotion Moves:

Het lidmaatschap is slechts voor één seizoen. Je moet je zelf opnieuw aanmelden voor een nieuw seizoen.