

Inschrijfformulier Locomotion Moves 2024-2025

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 voorwaarden en meldt zich aan voor seizoen 2024 - 2025 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. Pilates
	di. 18.00 - 19.00 u. Stretch & Relax
	di. 19.00 - 20.00 u. Pilates
	wo. 09.00 - 10.00 u. Pilates
	wo. 18.30 - 19.30 u. Zumba & Toning
	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. **Vooral 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

Tarieven en betaling van het lidmaatschap seizoen 2024-2025

De kosten voor het seizoen 2024-2025 (42 lessen) bedragen € 442,68. Graag het lesgeld overmaken naar **KNAB bank IBAN NL10 KNAB 0611 0516 13 t.a.v. Judith Engels Locomotion Moves**, o.v.v. voor- en achternaam, lesdag en lestijd.

Mogelijkheden betaling lesgeld

- Betaling in een keer voor het hele seizoen (42 lessen, 1 les per week) **€442,68** en **betaling vóór 1 sept. 2024**.
- Betaling **per maand** over de periode van 1 september 2024 t/m 1 augustus 2025 **€ 36,90**. **Vóór 1 sept. 2024 dient de eerste betaling overgemaakt te zijn en daarna telkens vóór de 1^e van elke maand.**
- **Volg je twee lessen per week** dan krijg je 50% korting op de 2^e les. Volg je meer dan twee lessen per week dan zijn er geen extra kosten. Je betaald dus € 442,68 + € 221,34 = **€ 664,02** in één keer voor het hele seizoen. **Betaling vóór 1 september 2024**.
- Betaling per maand over de periode van 1 september 2024 t/m 1 augustus 2025 voor 2 of meer lessen per week **€ 55,35**. **Vóór 1 september 2024 dient de eerste betaling overgemaakt te zijn en daarna telkens vóór de 1^e van elke maand.**
- Nieuwe leden betalen eenmalig **€ 20,00 inschrijfgeld**.
- Indien je instroomt tijdens het seizoen worden de lessen apart voor je 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 zelf zorg te dragen voor een tijdige betaling **ongeacht je de lessen wel of niet volgt**. Indien je niet voorde uiterste betaaldatum hebt betaald, vervalt de mogelijkheid van termijnbetaling en moet het resterende bedrag in één keer worden betaald.
- **Het niet volgen van de lessen ontslaat je niet van betaling van de lessen!**

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
- mondeling tijdens één van de lessen.

Inhalen lessen

We willen je graag stimuleren om regelmatig te sporten. Vóóraf afgemelde lessen mogen worden ingehaald op een ander tijdstip of andere les, mits er plaats is in de les en pas ná reservering. Dit geldt voor het hele seizoen 2024-2025. Daarna zijn ze verlopen. **Het inhalen van een les 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 een 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 voor slechts één seizoen. Je moet je zelf opnieuw aanmelden voor een nieuw seizoen.

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	
ma. 19.00 - 20.00 u. Zumba & Toning	
di. 09.30 - 10.30 u. Fitmix	vr. 09.00 - 10.00 u. Stretch & Relax
di. 10.30 - 11.30 u. Pilates	
di. 18.00 - 19.00 u. Stretch & relax	
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 een 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.

Wil je liever alleen of met zijn tweeën trainen? Ook dan kun je bij ons terecht, voor een training op maat. Voor een afspraak kun je mailen naar info@locomotionmoves.nl

Seizoen 2024 - 2025:

In het seizoen 2024 - 2025 zijn er 42 lessen en het loopt van maandag 2 september 2024 t/m:

- maandag 25 augustus 2025
- dinsdag 26 augustus 2025
- woensdag 27 augustus 2025
- vrijdag 29 augustus 2025
- zaterdag 30 augustus 2025

Er is geen les:

- Herfstvakantie Judith: vrijdag 18 en zaterdag 19 oktober en dinsdag 22 oktober t/m zondag 27 oktober 2024 (**maandag 21 oktober wel les**)
- Cursus Judith: dinsdag 5 en woensdag 6 november 2024
- Kerstvakantie: maandag 23 december 2024 t/m zondag 5 januari 2025
- Gekke Maondaag en Brokke Dinsdag: maandag 27 januari t/m woensdag 29 januari 2025
- Carnaval: maandag 3 maart t/m zondag 9 maart 2025
- Pasen: maandag 21 april 2025
- Koningsdag: zaterdag 26 april 2025
- Meivakantie Judith: maandag 5 mei 2025 t/m zondag 11 mei 2025
- Hemelvaart: donderdag 29 en vrijdag 30 mei 2025
- Pinksteren: maandag 9 juni 2025
- Zomervakantie Judith: maandag 16 juni t/m zondag 6 juli 2025

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

Voor alle lessen geldt: kleed 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 schone sportschoenen

- **Sportschoenen mogen niet buiten gedragen zijn!** Hierdoor kunnen we de zaal beter schoonhouden.
- Voor alle lessen: neem een **groot badlaken** mee zodat onze matten 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 /bidon water. **Geen sport of energy drank!**
- **In de zaal is het verboden om buiten schoenen, tassen, sleutels en telefoons mee naar binnen te nemen.** Laat ze in de kleedruimte. De studio wordt 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 koffieruimte. 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 aanvang van de les nog een volledige maaltijd te nuttigen. Eet bij voorkeur een lichte maaltijd.
- Kauw geen kauwgom tijdens de les.
- Gebruik geen alcohol of drugs voor de les of op de dag dat je les hebt.
- Voor huisregels en algemene voorwaarden kijk op onze website, op het prikbord in de studio of bij de KVK.
- Voor een routebeschrijving kijk 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 is Markt 10A in Velden. Parkeren kun je op de markt. Neem dan de doorgang links van het Kruitvat en loop door tot de glazen deur rechts met de bloem erop. De schuifdeur gaat automatisch open als je ervoor staat.