



Yoga-Pilates Rotterdam. Gediplomeerd Yogadocent en Pilatesdocent, Monique Lindeboom-Moolenaar
Telefoon: 010-421.88.78; smsjes: 06-12864851; e-mail: info@yoga-pilates.nl; website: www.yoga-pilates.nl.
Adres: Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam

Inschrijven voor voorjaarcursus 2012

Beste cursist,

Van harte welkom in de zwangerschaps en post pilatesgroep op zaterdagochtend eens in de maand bij het Oost West Centrum Rotterdam.

Locatie : Oost West Centrum Rotterdam
Zaal : groene dojo of gele dojo
Les adres : mariniersweg 9
Tijd : 10.00-11.15 uur prepilates en postpilates
Kosten : € 90 per 6 keer of per keer € 15

Lesdata: Zaterdag Prepilates en Postpilates eens in de maand, 10.00-11.15 uur

| zwanger schaps | pilates | en | post pilates |
|----------------|---------|------|---------------|
| Februari april | mei | juni | juli augustus |
| 18 | 28 | 26 | 30 14 25 |

Benodigdheden voor de les:

- legging of trainingsbroek, t-shirt, sokken en een vest of trui
- sokken/ noppen sokken. Een fles gevuld met spa-blauw
- je eigen (yoga)mat mag je ook meenemen. Het mag ook een fitness mat zijn.
- Eigen gymball (opgeblazen/ ongeblazen) voor de post pilates en zwangerschapspilates

Inschrijven, hoe doe je dat?

Door het bedrag van € 90 voor de voorjaarcursus 2012 over te maken voor aanvang workshop op ING rekening 4447257 t.n.v. Mw. M.E. Lindeboom-Moolenaar, Wormserstraat 30, (3067 EW) te Rotterdam. Vermeld bij je overschrijving je naam en cursus zwangerschapspilates en postpilates voorjaar 2012. Nadat je betaling en inschrijfformulier binnen is, ontvang je van mij een inschrijffbevestiging.

Tot ziens in het Oost West Centrum Rotterdam

Monique

Yoga-Pilates Rotterdam

Monique Lindeboom-Moolenaar
Gediplomeerd yogadocent en pilatesdocent
Wormserstraat 30, 3067 EW Rotterdam
tel. 010-4218878 E-mail: info@yoga-pilates.nl
Website: www.yoga-pilates.nl
Mobiël: 06-12864851 (alleen smsjes a.u.b.)
