



Aanmeldingsformulier

Naam	
Adres	
Postcode en plaats	
Geboortedatum	
Telefoon nummer	
E-mail adres	
Les dag en uur	
Eventuele opmerkingen / Lichamelijke klachten	

Geeft zich hierbij op voor de yogalessen met ingang van: _____

Dag	Tijd	Les
Dinsdag	09:00 - 10:15 uur	Yoga
Dinsdag	19:30 - 20:45 uur	Yoga
Woensdag	09:00 - 10:15 uur	Yoga
Woensdag	10:30 – 11:30 uur	Senioren Yoga

Wat neem ik mee?

- Een Yoga mat / groot badlaken, zitkussen(s), eventueel een meditatiebankje of andere hulpmiddelen.
- Voor het beoefenen van yoga is het prettig om gemakkelijk zittende kleding te dragen, verder is het fijn als je tijdens de eindontspanning iets warmes aan kunt trekken zoals sokken, vest, een sweater of een deken over je heen kunt leggen en een kussentje voor onder het hoofd of knieholte te plaatsen

Praktisch

- Stuur mij een Whatsapp of een e-mail bericht bij verhindering
- Gemiste lessen kunnen in overleg worden ingehaald