

PRAKTISCHE ZAKEN

Informatie over de locatie

We zijn te gast in de Recreatieruimte van het appartementencomplex Viermeren

Adres: Vierwoudstedenmeer 162, 3446 JP Woerden

*kom bij voorkeur op de fiets

*parkeer de auto in de omliggende straten van de woonwijk, in de avond en weekend kan het druk zijn

*Om de flat binnen te komen toets je bij de entree de cijfers: 1 6 2 en druk op plaatje met bel. Vanuit de yogazaal zal de deur worden geopend.

*Eenmaal binnen loop je binnen naar rechts tot je in een grote open algemene ruimte komt. Daar zie je een brede betonnen trap met grote treden, kan niet missen. Die loop je omhoog, en loop tegen de yoga ruimte aan met links en rechts een deur. Gebruik de rechter deur om de ruimte binnen te gaan.

*Het is ook mogelijk om met de lift te gaan, naar de 1^e etage, uit de lift 2x links, huisnr: 162

*Er zijn 2 toiletten aanwezig met voorportaal. Er is geen kleedruimte.

*Overlast voor bewoners dient te allen tijde te worden voorkomen. Praat daarom met gepaste volume wanneer je binnenkomt en na de les wanneer je het complex verlaat.

Informatie voor de les

*Neem altijd je eigen yoga mat mee, er zijn matten aanwezig voor proeflessers.

*Dekentjes, kussentjes, blokken en riemen zijn aanwezig.

*Doe je schoenen uit voordat je de yogaruimte betreedt.

*Geen tassen, jassen en schoenen in de yogaruimte rond je mat.

*Na gebruik van een yoga mat van Yoga & Bodyfit dient de mat door de deelnemer na de les te worden schoongemaakt en opgerold.

Kom op tijd !!! maar ook niet te vroeg!

*Op tijd komen is noodzakelijk omdat de voordeur altijd dicht is.

*Voor een eerste lesuur van de ochtend/avond kun je tussen 15 en 5 min voor aanvang aanbellen. De les begint op tijd en dan is het niet gepast om nog aan te bellen.

*Bij volgende lesuren mag je tussen 10 en 5 min voor aanvang aanbellen. Niet eerder, anders verstoor je mogelijk de eindontspanning van de voorgaande les.

*Kom niet later dan 5 minuten voor aanvang van de les. De reden hiervoor is dat op deze manier de les op tijd en op een rustige manier kan starten. Denk er ook aan om je smartwatch af te doen en je telefoon op stil te zetten. Zo kun je helemaal in het moment aanwezig zijn en je voorbereiden op de les.

Aan-/afmelden

*Met je rittenkaart sta je standaard elke week ingeschreven voor de les, en is er een plek voor jou gereserveerd.

* Ben je verhinderd, meld je alsjeblieft altijd af via whatsapp. Dan maak je mogelijk een ander op de wachtlijst blij met jou plek.

*Je kan tot minimaal 4 uur voor aanvang van de les kosteloos afmelden, anders wordt deze les in rekening gebracht. Voor de zaterdag lessen, afmelden vóór vrijdag 19:00 uur.

*Wijzigen naar een andere les in dezelfde week kan tot 4 uur voor aanvang les, in overleg en is mogelijk wanneer de desbetreffende les niet is volgeboekt.

*Tip: Noteer 4 weken voor de einddatum van de rittenkaart in je agenda en informeer naar het aantal nog overgebleven ritten, zodat je ze op tijd kunt opmaken en je niet voor verrassingen komt te staan.

* De meest actuele informatie kun je vinden op de website www.yogaenbodyfit.nl

Yoga & Bodyfit Irma Vermeij

whatsapp: 06-22783991 Email: irma@yogaenbodyfit.nl www.yogaenbodyfit.nl