

Informatie en Voorwaarden

Beweeg en Ontspan Indoor en Outdoor

Seizoen 2020-2021



Locatie, tijden en data

Gymzaal 2 van Beroepscollege Zoetermeer
Van Doornenplantsoen 1
2722 ZA Zoetermeer



Lesrooster Maandag Beweeg en Ontspan Indoor training:

Tijden en data maandagavond	18.50 – 20.00 uur 20.00 – 21.10 uur (38 lessen)
Augustus	31
September	7 / 14 / 21 / 28
Oktober	5 / 12 / 19 (26 oktober niet)
November	2 / 9 / 16 / 23 / 30
December	7 / 14 (21 en 28 december niet)
Januari	11 / 18 / 25 (4 januari niet)
Februari	1 / 8 / 15 / 22
Maart	1 / 8 / 15 / 22 (29 maart niet)
April	12 / 19 / 26 (5 april niet)
Mei	3 / 17 / 31 (10 en 24 mei niet)
Juni	7 / 14 / 21 / 28
Juli	5 / 12

Indien je het seizoen meedoet aan de lessen (volledig of deels), mag je ten alle tijden je gemiste les (door vakantie, ziekte o.i.d.), in dezelfde week of de week direct erna, inhalen op een andere dag/tijd. Je mag de les ook inhalen bij Beweeg en Ontspan Outdoor op vrijdagochtend. Graag dit tijdig aan Maaïke doorgeven.

Bereikbaarheid

Parkeergelegenheid volop aanwezig voor de deur. Links van de avondingang van het Beroepscollege Zoetermeer, zit het ID College. Direct recht van het ID College is de avondingang. Loop rechtdoor door deze avondingang heen, na 50m is er een deur aan de rechterkant, hier naar binnen, trappen oplopen, de 2^e gymzaal is gymzaal 2. De deuren van gymzaal 2 staan open vanaf 18.30 uur.

Let op: Er is een kleedkamer aanwezig, maar neem je (waardevolle) spullen mee de zaal in!

- Fysiotherapie Beweeg en Ontspan • Cypresgroen 22 • 2718 EL Zoetermeer • 06 16 13 22 90 •
- www.fysiotherapiebeweegenontspan.nl • contact@fysiotherapiebeweegenontspan.nl • KVK nummer: 66826160 •
- BTW nummer: NL002307386B38 • Bank nummer: NL 35 KNAB 0255 4978 57 • BIG nummer: 19916653904 •
- AGB code Maaïke: 04124794 • AGB praktijkcode Fysiotherapie Beweeg en Ontspan: 04047545 •

Donderdag Locatie, tijden en data

Grote zaal van Wijkvereniging Rokkeveen
Prismalaan 34
2718 CX Zoetermeer



Lesrooster Donderdag Beweeg en Ontspan Indoor training:

Tijden en data donderdagochtend	08.50 – 10.00 uur 10.00 – 11.10 uur (38 lessen)
September	3 / 10 / 17 / 24
Oktober	1 / 8 / 15 / 22 (29 oktober niet)
November	5 / 12 / 19 / 26
December	3 / 10 / 17 (24 en 31 december niet)
Januari	7 / 14 / 21 / 28
Februari	4 / 18 / 25 (11 februari niet)
Maart	4 / 11 / 18 / 25
April	8 / 15 / 22 / 29 (1 april niet)
Mei	6 / 27 (13 en 20 mei niet)
Juni	3 / 10 / 17 / 24
Juli	1 / 8

Indien je het seizoen meedoet aan de lessen (volledig of deels), mag je ten alle tijden je gemiste les (door vakantie, ziekte o.i.d.), in dezelfde week of de week direct erna, inhalen op een andere dag/tijd. Je mag de les ook inhalen bij Beweeg en Ontspan Outdoor op vrijdagochtend. Graag dit tijdig aan Maaïke doorgeven.

Bereikbaarheid

Parkeergelegenheid volop aanwezig voor de deur. De deur staat open vanaf 8.30 uur. Direct na de ingang rechts is de grote zaal.

Let op: Er is geen kleedkamer aanwezig. Neem je (waardevolle) spullen mee de grote zaal in of laat ze thuis. Eventueel mogelijkheid tot het nuttigen van een drankje na de training.

Informatie en actievoorwaarden

Beweeg en Ontspan Outdoor

Najaar 2020 - Vrijdag



Vrijdag Locatie, tijd en data

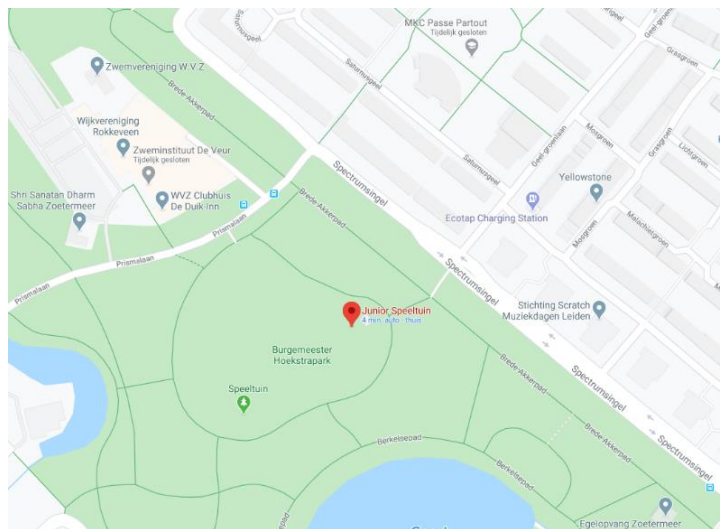
Junior Speeltuin, Burgemeester Hoekstrapark

Adres Parkeren auto:

Kruising Geel-Groenlaan – Spectrumsingel

Loop over de blauwe fiets en wandelbrug heen naar de “Junior Speeltuin”

Fiets kun je bij de speeltuin neerzetten.



Lesrooster Vrijdag Beweeg en Ontspan Outdoor training:

Tijd en data vrijdagochtend	9.15-10.15 uur (38 lessen)
September	4 / 11 / 18 / 25
Oktober	2 / 9 / 16 / 23 (30 oktober niet)
November	6 / 13 / 20 / 27
December	4 / 11 / 18 (25 december niet)
Januari	8 / 22 / 29 (1 en 15 januari niet)
Februari	5 / 19 / 26 (12 februari niet)
Maart	5 / 12 / 19 / 26
April	9 / 16 / 23 / 30 (2 april niet)
Mei	7 / 28 (14 en 21 mei niet)
Juni	4 / 11 / 18 / 25
Juli	2 / 9 / 16

Alle tijden en data staan ook vermeld op de website.

Indien je het seizoen meedoet aan de lessen (volledig of deels), mag je ten alle tijden je gemiste les (door vakantie, ziekte o.i.d.), in dezelfde week of de week direct erna, inhalen op een andere dag/tijd. Voor de Outdoor is er nu maar 1 les gepland, je mag de les ook inhalen bij Beweeg en Ontspan Indoor op maandagavond of donderdagochtend. Graag dit tijdig aan Maaïke doorgeven.

Bereikbaarheid

Parkeergelegenheid volop aanwezig in de Geel-groenlaan/Spectrumsingel voor je auto. Kom je met de fiets, dan kun je bij de verzamelplaats je fiets neerzetten.

Let op: We trainen buiten, neem dus zo weinig mogelijk, tot geen waardevolle spullen mee!

- Fysiotherapie Beweeg en Ontspan • Cypresgroen 22 • 2718 EL Zoetermeer • 06 16 13 22 90 •
- www.fysiotherapiebeweegenontspan.nl • contact@fysiotherapiebeweegenontspan.nl • KVK nummer: 66826160 •
- BTW nummer: NL002307386B38 • Bank nummer: NL 35 KNAB 0255 4978 57 • BIG nummer: 19916653904 •
- AGB code Maaïke: 04124794 • AGB praktijkcode Fysiotherapie Beweeg en Ontspan: 04047545 •

Nuttige tips voor de training:

1. Het is niet verplicht om eventuele medische zaken te melden, maar het is wel verstandig. Maaïke is Fysiotherapeut en kan je (kort) adviseren tijdens de training over de oefeningen en deze eventueel voor jou aanpassen. Op die manier kan ik je zo goed mogelijk helpen en inspelen op jouw persoonlijke capaciteiten. Blijkt dat je dusdanig veel klachten hebt, dat er naast de training nog extra aandacht aan moet worden gegeven, kun je altijd een afspraak maken bij Maaïke voor een Fysiotherapeutisch consult, of langsgaan bij een andere Fysiotherapeut.
2. Eet minimaal 2 uur voor de training een niet te zware maaltijd en zorg voor voldoende vocht voor de training (alsmede tijdens en na de training). Eet geen kauwgom tijdens de training in verband met verstikkingsgevaar en het belemmeren van een vrije ademhaling tijdens de oefeningen
3. Neem voor de training het volgende mee:
 - Lekker zittende sportkleding en een extra trui (voor de laatste ontspanning) of laagjes kleding
 - Een grote handdoek (in verband met hygiëne op de aanwezige matten)
 - Bidon of een flesje water
 - Sportschoenen (schoon voor Indoor en buitenschoenen voor Outdoor)Matjes en gewichtjes worden door mij verzorgd voor Beweeg en Ontspan Indoor
Matje mag je meenemen voor Beweeg en Ontspan Outdoor (of bij mij aanschaffen voor € 10,-)
4. Mobiele telefoon tijdens de training mag je op stil zetten of uitschakelen, zodat je, alsmede je trainingsgenoten, niet gestoord wordt tijdens de heerlijke Beweeg en Ontspan training

Voorwaarden Indoor/Outdoor Beweeg en Ontspan

Inschrijving, prijzen en betaling

1. Inschrijving geschiedt door middel van inschrijving en betaling van het trainingsgeld op de website www.fysiomaaike.nl
2. Het abonnement wordt voor een vast bedrag per maand, per kwartaal of per jaar aangeboden
3. De prijs van het abonnement wordt maandelijks of per kwartaal of per jaar automatisch afgeschreven
4. Het abonnement is na een jaar, maandelijks op te zeggen

Restitutie en inhalen van lessen

1. Er worden 38 lessen van Beweeg en Ontspan Indoor en Beweeg en Ontspan Outdoor aangeboden, er worden sowieso 35 lessen gegeven en ook 35 lessen in rekening gebracht.
2. Het wegblijven van een les komt geheel voor eigen rekening.
3. Indien een les door onverwachte omstandigheden (overmacht) niet door kan gaan (ziekte Maaïke, code Rood vanwege sneeuwval, o.i.d.), dan valt dit binnen de 3 extra lessen die niet betaald zijn en wel ingepland zijn.
4. Er vindt geen restitutie van trainingsgeld plaats.

Aansprakelijkheid

1. Fysiotherapie Beweeg en Ontspan / Fysio Maaïke, houdt zich niet aansprakelijk voor blessures of letsel, opgelopen tijdens de training of op de trainingslocatie.
2. Deelname aan de training geschiedt op eigen risico of verantwoordelijkheid.
3. Fysiotherapie Beweeg en Ontspan houdt zich niet aansprakelijk voor verlies, diefstal en/of beschadigingen van eigendommen aldaar.