

# Informatie en actievoorwaarden

## Beweeg en Ontspan Outdoor

### Seizoen 2023-2024 - Vrijdag



## Vrijdag Locatie, tijd en data

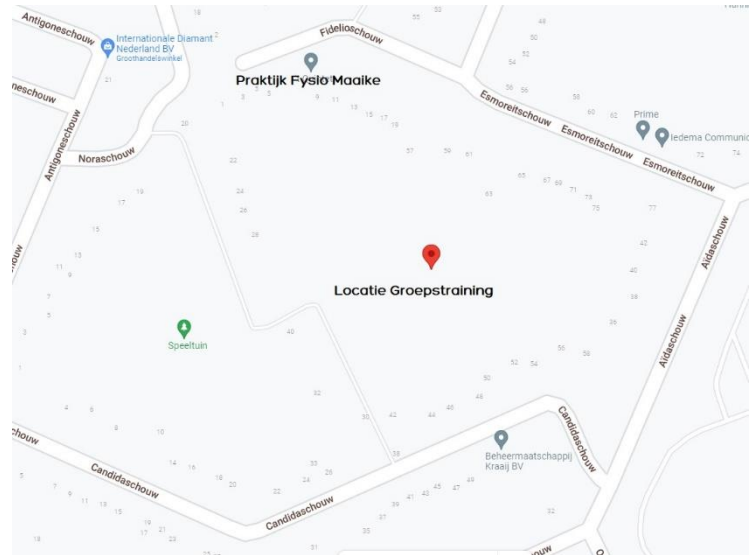
### Grasveld achter Fidelioschouw 7 – Fysio Maaike

#### *Parkeren auto:*

Kan tussen Fidelioschouw 19 en Fidelioschouw 7.

Kan bij de Prinses Margrietschool.

Kan in de omgeving Antigoneschouw, Noraschouw, Candidaschouw.



## Lesrooster Vrijdag Beweeg en Ontspan Outdoor training:

Tijd en data vrijdagochtend	9.30-10.30 uur
Augustus	25
September	1 / 8 / 15 / 22 / 29
Oktober	6 / 13 / 20 / 27
November	17 / 24 (3 november en 10 november niet)
December	1 / 8 / 15 / 22 / 29
Januari	5 / 12 / 19 / 26
Februari	9 / 23 (2 februari en 16 februari niet)
Maart	1 / 8 / 15 / 22 / 29
April	5 / 12 / 19 / 26
Mei	3 / 10 / 17 / 24 / 31
Juni	7 / 14 (21 en 28 juni niet)
Juli	12 (5 juli niet, >12 juli start zomervakantie / Vierdaagse Nijmegen, start nieuw seizoen: vrijdag 9 of 16 of 23 augustus)

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

## Nuttige tips voor de training:

1. Het is niet verplicht om eventuele medische zaken te melden, maar het is wel verstandig. Ik ben natuurlijk fysiotherapeut en de kracht van de training is mede dat ik je tijdens de training (kort) kan adviseren. 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 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)
  - Matje (heb je deze niet, dan kun je hem 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 Beweeg en Ontspan Outdoor

### Inschrijving, prijzen en betaling

1. Inschrijving geschiedt door middel van inschrijving en betaling van het trainingsgeld op de website [www.fysiomaaike.nl](http://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
5. Een 10-rittenkaart is ook mogelijk, ook dat is via de website [www.fysiomaaike.nl](http://www.fysiomaaike.nl) af te sluiten. Deze wordt niet automatisch verlengd.

### Restitutie en inhalen van lessen

1. Er worden 38 lessen 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.