

# INSCHRIJFFORMULIER GROEPSLESSEN JANUARI

## Een goede start

		1*	2*
Dinsdag 5-1:	<b>Begin bij de basis – beweeg die benen</b> Een les waarbij de beenspieren de volle aandacht krijgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donderdag 7-1:	<b>Begin bij de basis – beweeg die armen</b> Een les waarbij de armspieren de volle aandacht krijgen	<input type="checkbox"/>	
Dinsdag 12-1:	<b>Balans in het bekken – deel 1</b> Een les waarbij alle aspecten van bekkenbalans aan bod komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donderdag 14-1:	<b>Balans in het bekken – deel 2</b> Een les waarbij alle aspecten van bekkenbalans aan bod komen - Een variatie op deel 1	<input type="checkbox"/>	
Dinsdag 19-1:	<b>Een gezonde rug – deel 1</b> Voor een sterke en soepele rug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donderdag 21-1:	<b>Een gezonde rug – deel 2</b> Voor een sterke en soepele rug - Een variatie op deel 1	<input type="checkbox"/>	
Dinsdag 26-1:	<b>Alles samen – total body work-out deel 1</b> Soepelheid, lenigheid, kracht en coördinatie voor het hele lichaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donderdag 28-1:	<b>Alles samen – total body work-out deel 2</b> Soepelheid, lenigheid, kracht en coördinatie voor het hele lichaam - Een variatie op deel 1	<input type="checkbox"/>	

1\* = 10:30 – 11:30 uur

2\* = 19:00 – 20:00 uur

Kunt u niet op bovenstaande momenten maar wilt u wel deelnemen? In overleg is een ander tijdstip mogelijk bij voldoende aanmeldingen, gelieve dit door te geven bij opmerkingen.

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

E-mail: .....

Opmerkingen: .....

Graag het ingevulde formulier inleveren bij Oefentherapie Neede (Buizerdstraat 1b).

Wilt u deelnemen aan de les op dinsdag 5 januari? Geef dit dan telefonisch door op 06-24466968.

