

INSCHRIJFFORMULIER/OVEREENKOMST LESSEN CHI KUNG RAMOS SEIZOEN 2022-2023

Ondergetekende schrijft zich in voor de lessen Chi Kung Ramos. Locatie: Dovenetel 17, Apeldoorn en/of ONLINE.
Voor de condities en afspraken zijn de algemene voorwaarden van toepassing opgenomen in dit document.

Naam cursist	
Straat en nummer	
Postcode en plaats	
Geboortedatum	
Telefoon mobiel	
Emailadres	

IK GEEF ME OP VOOR DE VOLGENDE LES(SEN):

HERFSTBLOK / WINTERBLOK / VOORJAARSBLOK

1 blok = 12 weken. Lesdata: zie website <https://chikungramos.nl/lessen/rooster/>

Kies je lesoptie (1, 2A, 2B, 2C, 3 of 4), en kruis aan de les (Qigong of Bodyfulness), de dag(en)/tijd en de lesvorm (zaal/online). Bij opties 2A, 2B, 2C en 3: vul in de les (Qigong of Bodyfulness), de dag en de tijd waarop je je cadeau wilt:

Optie 1

Eén keer per week: - zaal of online; jij kiest	Prijs: 120 euro
<input type="checkbox"/> Qigong maandag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong woensdag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong vrijdag 09:20 – 10:30 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Bodyfulness vrijdag 11:00 – 12:10 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online	
Zaal en online is dezelfde prijs; jij kiest.	

Optie 2A

Twee (2) keer per week: - eerste les: zaal - tweede les: online	Prijs: 200 euro
<input type="checkbox"/> Qigong maandag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong woensdag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong vrijdag 09:20 – 10:30 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Bodyfulness vrijdag 11:00 – 12:10 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online	☺ Jouw voordeel: 50% korting op de tweede set lessen ☺ Je krijgt een cadeau.
Vul in les, dag en tijd van je cadeau: een derde les online (gedurende het hele blok): Les: _____ dag: _____ tijd: _____	

Optie 2B

Twee (2) keer per week: - eerste les: online - tweede les: online	Prijs: 200 euro
<input type="checkbox"/> Qigong maandag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong woensdag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online	☺ Jouw voordeel: 50% korting op de tweede set lessen.

<input type="checkbox"/> Qigong vrijdag 09:20 – 10:30 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Bodyfulness vrijdag 11:00 – 12:10 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online	☺ Je krijgt een cadeau.
Vul in les, dag en tijd van je cadeau: een derde les online (gedurende het hele blok): Les: _____ dag: _____ tijd: _____	

Optie 2C

Twee (2) keer per week: - eerste les: zaal - tweede les: zaal	Prijs: 220 euro
<input type="checkbox"/> Qigong maandag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong woensdag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong vrijdag 09:20 – 10:30 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Bodyfulness vrijdag 11:00 – 12:10 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online	☺ Jouw voordeel: twee (2) gratis lessen in de zaal. ☺ Je krijgt een cadeau.
Vul in les, dag en tijd van je cadeau: een derde les online (gedurende het hele blok): Les: _____ dag: _____ tijd: _____	

Optie 3

Drie (3) keer per week: - eerste les: zaal - tweede les: zaal - derde les: zaal	Prijs: 310 euro
<input type="checkbox"/> Qigong maandag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong woensdag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong vrijdag 09:20 – 10:30 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Bodyfulness vrijdag 11:00 – 12:10 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online	☺ Jouw voordeel: vijf (5) gratis lessen in de zaal. ☺ Je krijgt een cadeau.
Vul in les, dag en tijd van je cadeau: een vierde les online (gedurende het hele blok): Les: _____ dag: _____ tijd: _____	

Optie 4

Vier (4) keer per week: - eerste les: zaal - tweede les: zaal - derde les: zaal - vierde les: zaal	Prijs: 410 euro
<input type="checkbox"/> Qigong maandag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong woensdag 19:30 – 20:40 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Qigong vrijdag 09:20 – 10:30 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online <input type="checkbox"/> Bodyfulness vrijdag 11:00 – 12:10 <input type="checkbox"/> zaal <input type="checkbox"/> online	☺ Jouw voordeel: zeven (7) gratis lessen in de zaal.

Heb je **beperkingen of klachten** waar ik rekening moet houden? JA NEE

Zo ja, welke?

VOOR AKKOORD

1. Ik weet dat Qigong en Bodyfulness geen vervanging zijn voor medische hulp.
3. Ik heb de praktische informatie over de lessen hierna in dit document gelezen.
2. Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden hierna in dit document.

Datum	
Naam cursist	
Handtekening	

BETALING

Vriendelijk verzoek om het lesgeld vóór de eerste les over te maken op:

NL95 INGB 0008 6219 01 t.n.v. Mw. J. Ramos Palau

Vermeld bij de betaling je naam zoals je je hebt ingeschreven + gekozen blok + nummer van de lesoptie (bijv.: Jan Jansen, herfstblok, Lesoptie 2A).

Of je kunt het lesgeld contant meenemen naar de eerste les.

**INGEVULD FORMULIER RETOURNEREN AAN: Fina Ramos Palau,
Dovenetel 17, 7322 DM Apeldoorn
of digitaal of gescand mailen naar info@chikungramos.nl**

PRAKTISCHE INFORMATIE OVER DE LESSEN - CHI KUNG RAMOS

1. **De lessen Qigong en Bodyfulness duren 70 minuten.**
 - a. Qigong: staande oefeningen die je ook zittend kunt doen.
 - b. Bodyfulness: 35-40 minuten staande Qigong (die je ook zittend kunt doen) + 15-20 minuten versterkende grondoefeningen + 10-15 minuten Mindfulness of Compassie meditatie.
2. **Kledingadvies.** Voor zowel Qigong als Bodyfulness, geldt: makkelijk zittende kleding die niet knelt. Dikke sokken die niet glijden, blote voeten of schoentjes met flexibele zool. Een flesje water is handig. Voor de lessen Bodyfulness kun je je eigen matje meenemen als je wilt, maar er zijn ook matjes in de zaal. Als je wilt, mag je een meditatiekussen of bankje meenemen. Neem een vest of een deken mee voor het laatste gedeelte van de les.
3. De **lessen starten stipt op tijd.** Je mag 10 minuten vóór aanvang van de les komen. Probeer er uiterlijk 5 minuten van tevoren te zijn.
4. Na de les is het fijn als je **stilletjes de zaal/tuin verlaat.** Liever na de les geen drukke gesprekken voeren met elkaar; dit kun je natuurlijk wél doen vóór de les.
5. **Rooster lessen.** Het rooster vind je op de website, menu "Lessen / Rooster": <https://chikungramos.nl/lessen/rooster/> **Tip:** zet de lesdagen in je agenda, print het rooster uit en hang het op de koelkast of op een andere zichtbare plek. Zo voorkom je dat je voor een dichte deur / computer staat als er geen les in ingepland. PS: de vakanties van onze lessen corresponderen niet altijd met de schoolvakanties van regio Apeldoorn.
6. Voor elke groep is er een aparte **groepsapp.** Als er bijzonderheden zijn, informeer ik je via de groepsapp. En af en toe zet ik er filmpjes op van oefeningen zodat je door regelmatig oefenen het maximale uit de lessen kunt halen. Als je niet in de groepsapp wilt, hoor ik het graag.
7. Alle lessen worden tegelijk in de **zaal/tuin én online** gegeven. Als je voor zaal kiest, is het de bedoeling dat je ook echt naar de zaal komt. Als je voor online kiest, is het de bedoeling dat je ook echt online blijft. Wisselen is alleen in uitzonderingsgevallen mogelijk. Immers, als je voor zaal kiest, moet ik wellicht nee zeggen tegen iemand anders die ook in de zaal wil. Als de les in de tuin wordt gegeven, zijn de onliners ook welkom in de tuin (het mag maar het hoeft niet; je kunt ook gewoon online blijven). De lessen in de tuin kondig ik kort van tevoren aan in de groepsapp; houd de app dus in de gaten.
8. **Gemiste lessen** kunnen online ingehaald worden; stuur me een bericht van tevoren zodat ik je de link voor de les kan mailen. Inhalen in de zaal kan alleen als er plek is. Als je dat wilt, stuur me kort vóór de les dan een bericht om te checken of er plek is.
9. **Cadeautje als je jarig bent.** Als je jarig bent, krijg je een gratis online Qigong of Bodyfulness les. Je mag dit volgen binnen het blok van je verjaardag. Geef zelf even aan wanneer je deze dag wilt opnemen (ik attendeer je er niet op 😊). Lukt het niet of wil je het niet, no problema. Let op: de verjaardagsles kan niet in de zaal gevolgd worden; het is een online cadeau 😊. PS: als je in de zomervakantie jarig bent, mag je je cadeautje in het Herfstblok opnemen als je dan op les zit.
10. Op mijn **YouTube kanaal** vind je diverse video's. Abonneer je erop en zet het belletje aan zodat je een melding krijgt als ik een nieuwe video upload. Ik upload de video's soms in verschillende talen. Je kunt me ook volgen op **Instagram** en op **Facebook**.

ALGEMENE VOORWAARDEN – CHI KUNG RAMOS

INSCHRIJVING: Inschrijving van de lessen gaat via het invullen van een ondertekend inschrijfformulier. Deze dient ingeleverd te worden bij de docent. Met de ondertekening gaat u akkoord met de algemene voorwaarden en bent u op de hoogte van de praktische informatie.

BETALING: Betaling gebeurt door het verschuldigde bedrag over te maken op het banknummer dat vermeld is op het inschrijfformulier, of door het contant te voldoen aan het begin van de eerste les.

ANNULERING: Wanneer de lessen wegens omstandigheden niet door kunnen gaan, zal voor inhaallessen worden gezorgd. Als dit niet mogelijk is, wordt het resterende lesgeld teruggestort.

OPZEGGING: U betaalt per blok. Opzeggen van de lessen is niet mogelijk. Gemiste lessen mogen binnen hetzelfde blok **online** worden ingehaald. Eventueel, als er plek in de zaal is, mag een gemiste les ook in de zaal ingehaald worden (vraag kort van tevoren of er plek in de zaal is).

PERSOONSgegevens: De persoonsgegevens van de cursist worden alleen gebruikt om de overeenkomst te kunnen uitvoeren en de cursist op de hoogte te brengen van eventuele wijzigingen en toekomstige activiteiten. De gegevens worden niet aan derden verstrekt.

AANSPRAKELIJKHEID: De lessen dragen bij en dienen ter bevordering van de gezondheid van de cursist. De lessen en eventuele workshops onder begeleiding van een gecertificeerde docent zijn op eigen verantwoordelijkheid en risico van de cursist. Chi Kung Ramos kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies en/of persoonlijk letsel ontstaan tijdens of ten gevolge van de lessen. Cursisten dienen hun docent accuraat te informeren over hun gezondheid en fysieke gesteldheid en over eventuele veranderingen hierin. Heeft u een chronische aandoening of gezondheidsklachten, overlegt u dan met uw arts.

BENODIGDHEDEN: Tijdens de les is het dragen van gemakkelijk zittende kleding gewenst. U mag de oefeningen op sokken doen of flexibele schoenen gebruiken, zoals kungfu schoentjes.

HYGIËNE: In de ruimte breng ik een lichte geur aan. A.u.b. zelf geen sterke parfum dragen in de les. Kom voor het welzijn van alle aanwezigen schoon naar de les.

OVERIG: Chi Kung Ramos behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan te brengen in lesdagen, lestijden en tarieven.