

Abonnement vormen

20 -lessenkaart	10 lessenkaart	Intro-3 lessenkaart	LOSSE LES
20 studiolessen	10 studiolessen	3 studio lessen	1 studioles
9 maanden geldig	6 maanden geldig	Eenmalig te koop	
230 euro	135 euro		

ABONNEMENTEN

1 maal per week	2 x per week	3 x per week
1 x per week studioles	2x per week studioles	3x per week studioles
Studioles 4 weken geldig	Studioles 4 weken geldig	Studioles 4 weken geldig
1 maand opzeg termijn	1 Maand opzegtermijn	1 Maand opzegtermijn

Buy it. 38,50	Buy it	Buy it
---------------	--------	--------

Blijf onze webshop in de gaten houden voor in de toekomst de volgende categorieën.

- Yoga
- Meditatie
- spiritueel
- Leefstijl
- aanbiedingen

les volgen

Ik wil een keer meedoen,, hoe doe je dat

Ga naar wenshop en meld je aan voor een les. Zo kan je zelf ervaren hoe je de les vindt en of deze vorm van bewegen bij jou past.(uitklapbaar)

Type abonnement(kopje)

Je kan bij ons kiezen uit een maandabonnement voor 1 x per week sporten of een maandabonnement waarmee je onbeperkt deel kunt nemen aan onze buiten- en online trainingen. Voor al onze leden geldt dat zij deel mogen nemen aan activiteiten die periodiek worden georganiseerd. De ene activiteit is kosteloos en voor de andere activiteit wordt een bijdrage gerekend. Hier wordt uiteraard altijd helder over gecommuniceerd.(uitklapbaar)

Wat gebeurt er als ik niet kan sporten?

Wanneer je een keer niet aanwezig kunt zijn bij de training en je jezelf af hebt gemeld in het lesrooster, blijft er een les credit behouden in je account. Deze les credit geeft je de mogelijkheid om de les op een andere locatie in te halen. Een les credit blijft een maand geldig. (Uitklapbaar)

Hoe werken credits?

Credits werken eigenlijk op dezelfde manier als vakantiedagen bij een werkgever. Het systeem schrijft de oudste credit als eerste af. Zolang als je sportabonnement loopt en je hebt niet meer dan 3 les credits opgebouwd, dan kan je een niet gevolgde les dus nog vr lang als tegoed mee blijven nemen. Wanneer jij je abonnement beëindigd vervallen al je credits. Het is alleen mogelijk om lessen in te halen binnen een geldig abonnement.(uitklapbaar)

Kan ik opgebouwde credits altijd inzetten?

Je kan opgebouwde credits enkel inzetten binnen een lopend abonnement. Het is dus niet mogelijk om credits op te bouwen, je abonnement te beëindigen en voor een bepaalde periode gratis met ons mee te sporten.(Uitklapbaar)

Mag ik mijn abonnement pauzeren?

Wanneer je geblesseerd bent of voor langere periode met vakantie gaat, mag je het abonnement altijd pauzeren. Wij pauzeren een abonnement vanaf een kalendermaand. Ook kun je jouw abonnement voor meerdere maanden pauzeren. Wij kunnen dan echter niet 100% garantie geven dat je bij terugkomst direct weer aan kunt sluiten bij je oude groep. (Het natuurlijke verloop in een groep, maakt dat het terugkeren op de eigen groep in de praktijk vaak gewoon lukt.)(uitklapbaar)

Wanneer wordt het abonnementsgeld afgeschreven?

Het abonnementsgeld wordt afgeschreven rond de 15de van de lopende sportmaand. Abonnementsgeld wordt vooraf geïncasseerd.(uitklapbaar)

Storneren van het abonnementsgeld

De bank geeft je de mogelijkheid een automatische incasso te storneren. Dit is een zeer eenvoudige handeling met grote gevolgen voor de leverancier. Wanneer leden ten onrechte het abonnementsgeld storneren zijn wij genoodzaakt een boete van 10euro op het lid te verhalen. Mocht er iets niet goed zijn gegaan in onze administratie, neem dan gerust contact met ons op. Wij zijn goed bereikbaar en altijd bereid met elkaar naar een oplossing te zoeken of onze fout te herstellen.(uitklapbaar)

Trainer

Margely Polman. Ademtherapeut, NGS-sportmasseur, Docent in vele yogastijlen denk aan, YogaNidra, Yin Yoga, CAY docent, Power Yoga docent, Hatha, Pilates, Buitensportinstructeur, Fitnes,-en looptrainer, fysio- bewegingsdeskundige, leefstijlcoach, sportmasseur en sociale wetenschappen gestudeerd.(uitklapbaar).

Leden portaal

Inloggen

Bij aanvang van je lidmaatschap, krijg je toegang tot onze leden applicatie. Deze applicatie bieden we aan in de vorm van een app op je telefoon of tablet, maar kan je ook gebruiken via een laptop of een desktop. Met deze applicatie kan je jezelf afmelden wanneer je een keer niet kunt komen sporten. Je kan je aanmelden voor een ander lesuur dan jouw reguliere lesuur en je kan communiceren met je groepsgenoten of jouw trainer. Ook communiceren wij middels deze applicatie over gezellige activiteiten die GO naast het sporten aanbiedt. Dit zijn uiteraard allemaal activiteiten waar vrijblijvend aan deelgenomen kan worden.

De les zit vol

Het gebeurt wel eens dat een les vol zit. Wij houden een maximale groepsgrootte aan van 16 deelnemers in een les. Als een groep vol is kan jij jezelf wel op de wachtlijst laten plaatsen. Wanneer één van de deelnemers zich afmeldt, krijg jij een seintje dat er een plekje vrij gekomen is en kan je dus lekker mee komen sporten.

Aan en afmelden voor een les

Je kunt je aan- en afmelden via de app. Kan je een keer niet komen sporten en heb jij je netjes afgemeld, dan behoud je je credit. Wij waarderen afmelden enorm. Enerzijds omdat de trainer dan altijd weet hoeveel mensen hij/zij kan verwachten maar anderzijds ook omdat er nog wel eens mensen op de wachtlijst staan. Als iedereen zich netjes aan- en afmeld hoeven wij niemand teleur te stellen.

Kan ik ook op een andere locatie sporten?

Flexibiliteit staat bij ons hoog in het vaandel. Jij mag sporten waar en wanneer je wilt. Word je dus liever niet in een vaste groep geplaatst, maar kies je zelf wekelijks de dag en locatie die jou het best uitkomt, dan is dat natuurlijk ook helemaal goed.

De Training

Het niveau

Je kan met redelijke niveau aan onze lessen deelnemen. De trainer is opgeleid om iedereen goed te begeleiden en uit te dagen. De enige voorwaarden voor deelname is vlot kunnen bewegen over oneffen ondergrond en/of je geen medische aandoeningen hebt waarvoor andere begeleiding noodzakelijk is

In onze trainingen komen de volgende elementen altijd terug:

- Warming-up om onze spieren goed op te warmen
- Spierversterkende oefeningen voor het hele lichaam
- Werken aan de conditie
- Werken aan balans
- Werken aan coördinatie, cognitie en mobiliteit
- Cooling down om ontspannen de les af te sluiten

Deelnemen met lichamelijke/mentale klachten

Helaas hebben we allemaal wel eens ergens last van. In veel gevallen is meer bewegen juist een goede manier om van je klachten af te komen. En twijfel je, dan is het altijd raadzaam om eerst even contact met je huisarts op te nemen.

Mag ik iemand meenemen naar de training?

Een introducee is altijd welkom. Voel je dus vrij om iemand mee te nemen. Dit hoeft je niet van tevoren bij ons kenbaar te maken. Wij zullen jouw vriend, vriendin, buurman, buurvrouw of wie dan ook warm verwelkomen.