



Geachte klant van de Praktijk,

We zijn gestart met Yin Yoga therapie in de Praktijk. Hieronder kunt u lezen hoe u zich kunt inschrijven voor de lessen. Belangrijk om te weten is dat we in eerste instantie van start gaan door middel van verschillende modules.

- Module A is de introductie van Yin Yoga, kennismaking met de meest voorkomende houdingen. Deze module bestaat uit 3 lessen van 90 minuten.
 - Module B betreft het fysieke lichaam en is een verdieping op module A. Alle belangrijke gebieden van het lichaam wordt specifiek in aparte lessen benadrukt. Deze module bestaat uit 6 lessen.
 - Hierna hebben we nieuwe verdiepende modules die zich richten op het energetische lichaam en het mentale opladen met Yin Yoga. Iedereen die start met Yin yoga bij de Praktijk doorloopt eerst fase A en B. In een latere fase hopen we ook losse lessen aan te bieden. Ook zijn de modules indien gewenst meerdere keren te doorlopen.
 - De lestijden zijn in eerste instantie op de volgende tijdstippen:
 - o Maandag van 20:00-21:30
 - o Woensdag van 09:00-10:30
 - o Vrijdag van 09:00 – 10:30
 - De kosten per les van 90 min bedragen 30 euro.
 - Het rooster voor de komende 4 weken is beschikbaar in de app.
-



Instructies voor het inschrijven:

De Praktijk maakt gebruik van de app SportBit voor het reserveren van deze lessen.

1. Je kunt jezelf online registreren via het registratieformulier waar je het yoga-abonnement (met een eenmalige betaling) aanschaft. Hiermee ontvang je credits waarmee je kunt inschrijven voor de lessen.
<https://depraktijk.sportbitapp.nl/web/nl/registreren/lidmaatschap>
2. Na registratie download je de SportBit app, zoek je op sportlocatie De Praktijk en log je in met jouw emailadres/gebruikersnaam en wachtwoord.

Download app:

Klik hier om de app te downloaden voor Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dexos.CrossBit&hl=nl&gl=US>

Klik hier om de app te downloaden voor iOS:

<https://apps.apple.com/nl/app/sportbit/id1049306282>

(Maak je geen gebruik van een iOS of Android telefoon, dan kun je jezelf ook aanmelden voor de lessen via het webportaal: <https://depraktijk.sportbitapp.nl/>

3. Aanmelden is alleen mogelijk voor de module waarvoor je een geldig abonnement hebt.
4. Afmelden kan gratis tot 24 uur voor de training. Indien later afgemeld wordt zal er een credit in rekening gebracht worden.

We hopen je hiermee voldoende geïnformeerd te hebben mocht je vragen hebben dan kan je ons uiteraard altijd bellen tijdens kantoortijden. We hopen jullie snel in de yogazaal te mogen ontvangen.

Met sportieve groet,
Team De Praktijk

De Praktijk
Traaij 8 - 3971 GN Driebergen
0343-450317
www.depraktijkheuvelrug.nl