



Senioren Samen in Beweging

## Informatie voor deelnemers seizoen 2022 – 2023

Bij onze stichting kunt u wekelijks deelnemen aan verschillende sportieve beweeglessen voor senioren en volwassenen vanaf ongeveer 55 jaar, voor mannen-, vrouwen- of gemengde groepen.

### Wij bieden aan:

Gymnastiek:	in Hilvarenbeek en in Diessen
Sport en spel:	in Diessen, Esbeek en Biest-Houtakker
Werelddans:	in Hilvarenbeek
Tai Chi Tao:	in Diessen

Wij streven naar een groepsgrootte van ten minste 10 en maximaal 22 deelnemers.

Alle groepen hebben een deskundige docent of beweegcoach.

Lessen duren 50 tot 60 minuten, afhankelijk van de soort les en de mogelijkheden van de groep.

Aansluitend wordt er samen koffiegedronken. Dat is voor eigen rekening.

In de meeste groepen is nog ruimte, breng dus gerust vrienden, familie of je buurman of buurvrouw mee voor een proefles.

### Aanvang van de lessen

Alle lessen beginnen dit jaar in de tweede week van september, vanaf maandag 6 september.

Elke week is er les behalve op feestdagen en in de schoolvakanties.

Er worden in totaal 40 lessen gegeven.

### Contributie

De contributie is voor alle lessen - € 3,75 per les m.u.v. Werelddans - € 4,50 per les.

U betaalt in principe voor een heel seizoen, het lesgeld wordt geïnd in twee termijnen, in september en in februari.

Opzeggen kan alleen op het einde van het seizoen. Stopt u eerder dan wordt slechts in uitzonderlijke situaties het reeds betaalde lesgeld teruggestort, bijvoorbeeld in geval van overlijden.

Als u een doorlopende machtiging heeft getekend wordt er een factuur verstrekt met daarop vermeld de datum waarop het verschuldigde bedrag wordt afgeschreven (14 dagen na datum factuur).

Als er geen automatische machtiging is afgegeven ontvangt u ook de factuur, welke binnen 14 dagen dient te worden voldaan.

### Aansprakelijkheid

Deelname aan de lessen geschiedt geheel op eigen risico. Het is altijd verstandig om voor u zich aanmeldt contact op te nemen met uw huisarts.

Bij ongelukjes *tijdens* de les, ook wanneer de docent verantwoord te werk is gegaan, is de docent wettelijk aansprakelijk. De docent is hiervoor verzekerd conform de voorwaarden van betreffende verzekering. Bij activiteiten van de groep *buiten* de lestijden, waarbij het risico van een mogelijk ongeval bestaat, zijn de deelnemers *zelf* verantwoordelijk.

Er bestaat geen vergoeding bij schade aan of verlies van persoonlijke eigendommen.

*“wat je vandaag kan, kan je morgen ook nog”*

## Voor uw en andermans veiligheid:

- Draag degelijke sportschoenen voor de sportzaal, en gemakkelijk zittende kleding
- Voor de lessen in Elckerlyc en in de podiumzaal bij Hercules is geen speciaal schoeisel nodig
- Draag tijdens de sportles geen horloge of sieraden, laat ze bij voorkeur thuis
- Draag een goede (sport)bril die tegen een stootje kan. Dit is alleen nodig voor de sport- en spellessen
- Voor de dansles en de Tai Chi is geen speciale kleding of schoeisel nodig

## Lesdagen en lestijden

Dag	Zaal	Tijd	Docent
Maandag	Den Hondsbosch Esbeek, sport en spel	09.00 – 10.00	Rik Essink
Dinsdag	Elckerlyc Hilvarenbeek, gymnastiek	08.45 – 09.45	Ellie Paridaans
	Elckerlyc Hilvarenbeek, gymnastiek	09.45 – 10.45	Ellie Paridaans
	Hercules Diessen, gymnastiek	11.00 – 12.00	Ellie Paridaans
Woensdag	Hercules Diessen, sport en spel mannen	09.00 – 10.00	Lianne Roukens
	Hercules Diessen, sport en spel vrouwen	10.15 – 11.15	Lianne Roukens
Donderdag	Ome Toon Biest-Houtakker, sport en spel	08.45 – 09.45	Dimphy Blom
	Elckerlyc Hilvarenbeek, werelddans	10.00 – 11.00	Hetty van Beek
Vrijdag	Hercules Diessen, tai chi tao	09.00 – 10.00	Embrecht Broeders
	Hercules Diessen, sport en spel vrouwen	11.15 – 12.15	Ellie Paridaans

De schoolvakanties zijn dit seizoen als volgt:

- Herfst: 22 t/m 30 oktober 2022
- Kerst: 24 december 2022 t/m 8 januari 2023
- Carnaval: 18 t/m 26 februari 2023
- Voorjaar: 29 april t/m 7 mei 2023
- Zomer: 15 juli t/m 27 augustus 2023

**Voor vragen, aan- of afmelden kunt u contact opnemen met de contactpersoon van uw groep of met uw docent/ beweegcoach**