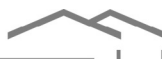




CURSUSAANBOD

2016 / 2017



Uitgave van: Stichting Dorpshuis Het Trefpunt
Juni 2016

Contactpersonen: Trijntje van Altena-Boes
Kerkbuurt 3
tel.: 601690

Margreet van Altena
Kerkbuurt 107
tel.: 601911

Geertje Boes-Schouten
Zeilstraat 32
tel.: 601898

Stichting Dorpshuis Het Trefpunt
Kerkbuurt 90, 1156 BM Marken
tel.: 0299 - 60 12 79
e-mail: info@trefpuntmarken.nl
website: www.trefpuntmarken.nl
Rabobank: 31.07.35.807
KvK NoordWest-Holland: 37116624

INFORMATIE CURSUSSEN

De meeste cursussen starten begin/medio september 2016.

Over de exacte startdatum van een cursus worden de deelnemers persoonlijk geïnformeerd.

Uw inschrijving is pas definitief als het inschrijfformulier volledig is ingevuld, ondertekend en ingeleverd.

Inschrijving vindt plaats op volgorde van aanmelding, dus wees op tijd!

Om in september zeker van deelname te zijn is het noodzakelijk dat uw schriftelijke aanmelding **uiterlijk 12 augustus 2016** is ingeleverd.

We hebben geprobeerd de juiste gegevens te vermelden, maar het is altijd mogelijk dat er wijzigingen optreden in de aanvangstijd, docent of startdatum.

Wij vragen hiervoor uw begrip.

Voor alle cursussen geldt natuurlijk: *bij voldoende deelname*.

Achterin dit boekje vindt u inschrijfformulieren.

Het formulier is tevens te downloaden via www.trefpuntmarken.nl

Betalen

Over de betaling van de cursus het volgende:

bij aanmelding vult u een machtiging in, zodat het cursusgeld automatisch van uw bank- of girorekening kan worden afgeschreven.

Deze automatische incasso betreft alleen het cursusgeld.

Eventuele materiaalkosten dient u in overleg met de docent te voldoen.

Vervolg informatie cursussen:

Bij de bewegingscursussen kunt u kiezen uit de volgende mogelijkheden:

- a 15 lessen (september-december of januari-april)
- b 10 lessen (oktober – december)
- c 20 of 30 lessen (september-april of januari-juni)

Voorwaarden

- **Uw aanmelding is een intentieverklaring voor deelname aan de gehele duur van de cursus van uw keuze.**
- **Afmelding is alleen mogelijk tot 3 weken voor de start van de cursus. Na die periode tot aan de start van de cursus wordt de helft van het cursusgeld in rekening gebracht.**
- **Na de start van de cursus is tussentijdse uitschrijving niet mogelijk. Er is geen restitutie van het cursusgeld. De enige uitzondering wordt gemaakt in geval van verhuizing buiten de regio of bij langdurige ziekte of ongeval. Dit dient schriftelijk aan de organisatie te worden medegedeeld.**
- **Er is ook geen restitutie van het cursusgeld bij absentie vanwege korte ziekte of vakantie.**
- **De inschrijvingen vervallen aan het eind van de cursus. Voor deelname aan een nieuwe of vervolgcursus moet opnieuw worden ingeschreven.**

Heeft u nog vragen?

Alle informatie over de cursussen kunt u krijgen bij:

Trijntje van Altena-Boes, tel. 601690, en

Margreet van Altena, tel. 601911

Of kijk op onze website: www.trefpuntmarken.nl

BEWEGINGSCURSUSSEN

Aerobic dancing

Lekker bewegen op muziek, stevige been- en buikspieren krijgen en je weer heerlijk fit voelen. Met gebruik van steps, matjes, dumbbells, dynabands, etc.

Aantal deelnemers: min. 10, max. 16 per groep.

Dinsdag:

Groep 1: 19.30-20.30 uur

Groep 2: 20.30-21.30 uur

Kosten:

Volwassenen vanaf 18 jaar:

30 lessen: € 110,--

15 lessen: € 62,--

Jongeren van 14-18 jaar:

30 lessen: € 99,--

15 lessen: € 54,--

Cursusleider:

Anita de Waart

Meer bewegen voor ouderen

Bewegen is altijd goed, hoe oud of jong je ook bent.

Samen doen, onder deskundige begeleiding.

En het is gezellig!

Vanaf dit seizoen met leuke nieuwe attributen door sponsoring door Coöp. Windenergie Waterland.

Aantal deelnemers: min. 10, max. 22.

Vrijdag: 10.15-11.15 uur

Kosten:

30 lessen: € 110,--

15 lessen: € 62,--

Cursusleider:

Judith van Altena-Zondervan

Conditietraining voor iedereen

Bewegen is heel goed voor u.

Om uw conditie op te bouwen en op peil te houden en u heerlijk fit te voelen!

Deze cursus vindt plaats in de gymzaal bij de Rietlanden school.

Aantal deelnemers: min. 10, max. 22.

Woensdag: 19.30-20.30 uur

Kosten:

Volwassenen vanaf 18 jaar:

30 lessen: € 110,--

15 lessen: € 62,--

Jongeren van 14-18 jaar:

30 lessen: € 99,--

15 lessen: € 54,--

Cursusleider:

Dennis van Gerven

Country-line dansen

Geschikt voor jong en oud!

Leer gezellig de basispassen van het Country-line dansen om vervolgens als een echte rodeo door de zaal te kunnen swingen.

Aantal deelnemers: min. 10, max. 15.

Woensdag: 20.30-22.00 uur

Kosten:

20 lessen: € 81,--

10 lessen: € 41,--

Cursusleider:

Adri de Rijke

Gym 50+

Doe eens lekker wat aan beweging voordat de koffie op tafel komt en geniet daarna gezellig samen van de koffie.

En ga fit het weekend in.

Als je één keer bent geweest, kijk je uit naar de volgende keer.

Vanaf dit seizoen met leuke nieuwe attributen door sponsoring door Coöp. Windenergie Waterland.

Aantal deelnemers: min. 10, max. 22.

Vrijdag: 09.00-10.00 uur

Kosten:

30 lessen: € 110,--

15 lessen: € 62,--

Cursusleider:

Judith van Altena-Zondervan

Hatha Yoga

Bij Hatha yoga worden lichamelijke oefeningen en ademhalingstechnieken gebruikt die zijn gericht op het ontwikkelen van een evenwichtige, ontspannen geest in een sterk, gezond en flexibel lichaam.

De oefeningen en houdingen worden met veel aandacht uitgevoerd en de ademhaling wordt bewust gebruikt. Hierdoor krijg je meer energie, verbetert de conditie en worden gedachten tot rust gebracht.

Aantal deelnemers: min. 11, max. 18.

Woensdag: 19.15-20.30 uur

Kosten:

30 lessen: € 126,--

15 lessen: € 73,--

Cursusleider:

Danielle de Boer

DIVERSEN

Creatief met kralen

Altijd al iets origineels met kralen willen maken?

Gezellig bezig zijn en met kralen hele mooie werkstukken maken.

Ook heel leuk om cadeau te doen.

Aantal deelnemers: min. 8, max. 12.

Dinsdag: 09.30-11.30 uur

*Aantal lessen: 6
1 x per 2 weken*

*Kosten: € 56,50
(excl. materiaal;
incl. 2 x koffie/thee per les)*

*Cursusleider:
Tineke de Vries*

Tekenen en Schilderen

U hoeft geen teken- of schilderervaring te hebben.

Door de intensieve persoonlijke begeleiding ontdekt u al snel hoe leuk het is om beeldend te werken en maakt u kennis met de diverse technieken.

Aantal deelnemers: min. 8, max. 12.

Woensdag: 19.00-21.30 uur

Aantal lessen: 12

*Kosten: € 55,--
(incl. materiaal;
incl. 2 x koffie/thee per les)*

*Cursusleider:
Josee Voormans*

Mindfulness

Mindfulness cursus betekent aandachtstraining.

Door Mindfulness leer je automatische patronen te herkennen door regelmatig uit de doe-modus in de zijn-modus te stappen. Praktisch betekent dit dat je door mediteren, het uitvoeren van informele- en formele oefeningen met meer aandacht in het leven staat en bewuste keuzes maakt.

Voor meer informatie zie: www.danielle-de-boer.nl

Aantal deelnemers: min. 5, max. 8.

Donderdag: 19.00-21.00 uur

*Aantal lessen: 8
vanaf januari 2017*

*Kosten: € 175,--
(incl. werkboek & CD)*

*Cursusleider:
Danielle de Boer*



BREICAFÉ

Wegens succes verlengd!!!

In een ontspannen sfeer worden de mooiste en origineelste werkstukken gemaakt. Allerhande handwerk komt voorbij: breien, haken, borduren, patchwork, ga zo maar door.

Jong en oud, gezellig samen bezig zijn.

Het Breicafé is geschikt voor aankomende, beginnende en volleerde handwerksters. De aanwezigen kunnen elkaar helpen bij problemen en elkaar inspireren om samen leuke dingen te maken.

Het Breicafé is er 1 x per 3 à 4 weken, op maandagavond, in het dorps huis, van 20.00 - ca. 21.30 uur.

Deelname is gratis; koffie, thee etc. zijn voor eigen rekening.

Eenieder neemt eigen materiaal mee.

Iedereen is welkom.

Heeft u interesse? Dan kunt u zonder voorafgaande aanmelding aanschuiven.

De eerste bijeenkomst is op maandag 12 september 2016.

De vervolgdata worden in onderling overleg vastgesteld.



CADEAUTIP

Een **tegoedbon** van Het Trefpunt,
te besteden bij deelname aan een van de cursussen of workshops.

Heel leuk om te geven als origineel cadeau!
(Wordt in mindering gebracht op het deelnamegeld)

Stichting Dorpshuis Het Trefpunt

Inschrijfformulier voor cursusseizoen 2016 / 2017

Naam:.....Tel.....

Adres:.....

Postcode:..... Plaats:.....

E-mailadres:.....

Geeft zich op voor de cursus:.....

Aantal lessen:..... Start:

Groep: Tijd:

Ondergetekende verleent hierbij éénmalige machtiging het verschuldigde cursusgeld ad € automatisch te incasseren van rekeningnummer (IBAN) NL

Naam rekeninghouder:.....te:

.....

Datum:..... Handtekening:.....

Ons incassant ID is NL41ZZZ371166240000

Inleveren: **uiterlijk 12 augustus 2016**

Bij: Trijntje van Altena-Boes
Kerkbuurt 3

of

Margreet van Altena
Kerkbuurt 107

Stichting Dorpshuis Het Trefpunt

Inschrijfformulier voor cursusseizoen 2016 / 2017

Naam:..... Tel:.....

Adres:.....

Postcode:..... Plaats:.....

E-mailadres:.....

Geeft zich op voor de cursus:.....

Aantal lessen:..... Start:

Groep: Tijd:

Ondergetekende verleent hierbij éénmalige machtiging het verschuldigde cursusgeld ad € automatisch te incasseren van rekeningnummer (IBAN) NL

Naam rekeninghouder:.....te:

.....

Datum:..... Handtekening:.....

Ons incassant ID is NL41ZZZ371166240000

Inleveren: **uiterlijk 12 augustus 2016**

Bij: Trijntje van Altena-Boes
Kerkbuurt 3

of

Margreet van Altena
Kerkbuurt 107





