

# Tai Chi Plus – Almere

Cursussen 1<sup>e</sup> kwartaal 2024 (12 weken)  
Courses 1st quarter of 2024 (12 weeks)

Elke **zondag / Sunday** van 7 januari t/m 7 april

\*In de gymzaal aan de Lingestraat 38 in de Waterwijk

\*10:00 - 11:00 uur - [Qigong & Tai Chi Yangstijl 24-vorm, 24 postures](#)

\*11:00 - 12:00 uur - [Tai Chi Kung Fu Waaier 52 – Taiji Fan](#)

Elke **maandag / Monday** van 8 januari t/m 8 april

\*In the Draaikolk in de Waterwijk (Lekstraat 2)

\*9:15 - 10:15 uur - [Basiscursus Tai Chi & Qigong – Basic course](#)

\*10:30 - 11:30 uur - [Tai Chi voor soepele gewrichten- for arthritis](#)

19:30 - 20:30 uur - [Basiscursus Tai Chi & Qigong – Basic course](#)

Elke **woensdag / Wednesday** van 3 januari t/m 27 maart

\*In the Draaikolk in de Waterwijk (Lekstraat 2)

\*10:00 - 11:00 uur - [Basiscursus Tai Chi & Qigong – Basic course](#)

Elke **donderdag / Thursday** van 4 januari t/m 28 maart

09:30 - 10:30 uur - [Tai Chi & Qigong on the beach - Almeerderstrand](#)

19:30 - 20:30 uur - [Tai Chi Yangstijl 24-vorm, 24 postures](#)

Elke **vrijdag / Friday** van 12 januari t/m 5 april

08:45 - 9:45 uur - [Tai Chi & Qigong op Utopia Eiland](#)

NB: Er is geen les tijdens de voorjaarsvakantie (18 t/m 24 februari) en op 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> Paasdag (31 maart en 1 april)

## Leslocaties

- Gedurende de wintermaanden worden veel lessen binnen gegeven, in buurtcentrum De Draaikolk en de gymzaal aan de Lingestraat in de Waterwijk.
- Vanaf begin april vinden veel lessen plaats op het grasveld achter de speeltuin aan de Noorderleedeweg bij de Noorderplassen in Almere. De speeltuin ligt tegenover de straat Lijzijde. Hier is een linkje naar google maps: <https://goo.gl/maps/mxCYUG2gAB7qUUdX8>
- Bij regen of storm wijken we uit naar mijn grote overdekte carport, vlakbij de speeltuin aan de Noorderplassen Oost.
- Op het Almeerderstrand oefenen we bij het gastvrije Espresso Grand Café on the Beach <https://maps.app.goo.gl/3x1XKnsg7ZycsfM37>.
- **Utopia Eiland** is een nieuwe, bijzondere locatie in het rooster. Ik geef daar les aan een groep vrijwilligers van het ecosysteemherstellende landbouwproject van Stichting Weerwoud ([utopiaeiland.nl](http://utopiaeiland.nl)). Hier is een linkje naar de tuinderij waar we op vrijdagochtend oefenen <https://maps.app.goo.gl/LHa1Jk728wtaTqTQ9>

### Venues for class

- *During the winter the lessons are given inside, in community center De Draaikolk and in the gym at the Lingestraat in the Waterwijk*
- *From the beginning of April, most classes will take place on the lawn behind the playground at the Noorderleedeweg near the Noorderplassen in Almere. That is across from the entrance to the street called Lijzijde. Here is a link to google maps: <https://goo.gl/maps/mxCYUG2gAB7qUUdX8>*
- *In case of rain or storm we divert to my large carport near the playground at the Noorderplassen East.*
- *On the beach in Almere Poort we practice near Espresso Grand Café on the Beach <https://maps.app.goo.gl/3x1XKnsg7ZycsfM37>.*
- *Utopia Island is a new, special venue in het rooster. There I teach a group of volunteers of the ecosystem restorative agricultural project of the Weerwoud foundatio ([utopiaeiland.nl](http://utopiaeiland.nl)). Here is a link to the location of the Friday morning classes at Utopia Island: <https://maps.app.goo.gl/LHa1Jk728wtaTqTQ9>*

### Aanmelding en kosten:

- Je kunt je bij mij [aanmelden](mailto:aanmelden) per email ([taichiplus.nl@gmail.com](mailto:taichiplus.nl@gmail.com)) of telefoon ([06-15373682](tel:06-15373682)).
- Je kunt kiezen uit 3 verschillende lespakketten:
  - 12 weken lang 1 les (naar keuze) per week voor een bijdrage van €96
  - 12 weken lang 2 lessen (naar keuze) per week voor een bijdrage van €168
  - 12 weken lang onbeperkt lessen volgen voor een bijdrage van €199
- Deze prijzen zijn op basis van de hele periode. Als je later instroomt, betaal je alleen de resterende lessen ad €8 per les.
- Het is altijd mogelijk om een les in te halen.
- Graag het totaalbedrag overmaken op IBAN NL 79INGB0005114863 t.n.v. M.A. Goudsmit te Almere o.v.v. je naam en 'cursus Tai Chi'.
- Gespreid betalen is mogelijk in overleg.
- Je kunt altijd een gratis proefles volgen!

### Sign up and cost:

- You can sign up by sending me an email ([taichiplus.nl@gmail.com](mailto:taichiplus.nl@gmail.com)) or by calling me ([06-15373682](tel:06-15373682)).
- You can choose between 3 different training packages:
  - During 12 weeks 1 class per week for a contribution of €96
  - During 12 weeks 2 classes per week for a contribution of €168
  - During 12 weeks unlimited classes for a contribution of €199
- These are the prices for the whole period of 12 weeks. If you join later, you only pay the remaining classes.
- It is always possible to catch up a class if you miss one.
- Please transfer the total amount to IBAN NL 79INGB0005114863 in the name of M.A. Goudsmit in Almere.

- Spread payment is possible in consultation
- You can always take a free trial class!