



Pilates Lessen, Beleving in Beweging en Franklin Methode lessen bij Centrum Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen

Rooster 24 aug t/m 18 dec 2020

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
09.15-10.15		mat 3		Buitenles	mat 5	workshops "Beleving in Beweging"
10.30-11.30		mat 4			mat 3	van 10.00-12.30
11.45-12.45					mat 2	
						19 september - Van onder tot boven
13.30-14.30					mat 4	24 oktober - Rust en herstel
						14 november - Bekken Centraal
16.15-17.15			mat 4			12 december - Onbegrensd
17.30-18.30	Buitenles	mat 3	mat 3	mat 3		
18.45-19.45			mat 5	mat 5		

Welke achtergrond je ook hebt in beweging, je bent welkom bij de lessen. Je traint met begeleiding op je eigen niveau. In de Pilates-oefeningen zijn drie lagen aangebracht (basis, midden en gevorderd) zodat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan trainen en toch een volledig oefenprogramma doorloopt.

Voor mensen die graag extra begeleiding willen of voor wie het reguliere rooster niet past, geef ik privélessen STOTT PILATES®/ Franklin Methode®.

Bij de workshops 'Beleving in Beweging' focus je op wat je lichaam wil en wat jouw eigen lichaam góed doet. Je leert meer over hoe je lichaam werkt en is opgebouwd. Je zintuigen worden op een speelse manier geprikkeld om ruimte te creëren voor verandering. Verbeelding, muziek en beweging ondersteunen het proces



Pilates Lessen, Beleving in Beweging en Franklin Methode lessen bij Centrum Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen

Prijzen 24 aug t/m 18 dec 2020

	data	aantal lessen	prijs	afmelden	inhalen lessen
Pilates	24 aug - 18 dec	16 x	€ 176,—	van te voren via whatsapp. mail of telefoon	na overleg tussen 25 augustus en 18 december
Buitenles	24 aug - 8 okt	7x	€ 77,—	idem	t/m 8 oktober
geen les	herfstvakantie 10-18 oktober				
Pilate strippenkaart	mogelijk vanaf mat 3 jaar geldig vanaf de start datum	10 x	€ 139,—		aanmelden minimaal 24 uur van te voren ivm bezetting van de lessen
Prive lessen			€ 50,— per les of € 225,— voor 5 lessen	minimaal 24 uur van te voren via whatsapp. mail of telefoon	
Beleving in beweging workshops	zaterdagmorgen van 10.00-12.30		€ 37,50	minimaal 48 uur van te voren via whatsapp. mail of telefoon	