



Pilates Lessen, Slings in Motion en Beleving in Beweging lessen en workshops bij Centrum Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen

Rooster 30 augustus t/m 24 december 2021

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag van 10.00-12.30
09.15-10.15		mat 3			mat 6	workshops "Beleving in Beweging"
10.30-11.30		mat 4			mat 3	
11.45-12.45					mat 2	
13.30-14.30					mat 4	
16.15-17.15			mat 4			
17.30-18.30		mat 4	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. De lessen zijn onderverdeeld in niveau's (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

www.studionoraknol.nl / www.pilatesgroningen.nl / www.franklin-methode.nl 06-2016 3298



Pilates Lessen, Slings in Motion en Beleving in Beweging lessen en workshops bij Centrum Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen

Rooster 30 augustus t/m 24 december 2021

	data	aantal lessen	prijs	afmelden	inhalen lessen
Pilates	dinsdag / woensdag donderdag / vrijdag	16 x	€ 184,—	van te voren via whatsapp. mail of telefoon	na overleg tussen 30 augustus en 24 december
geen les	in de herfstvakantie				
Pilates strippenkaart	mogelijk vanaf mat 3 vanaf de start datum 1 jaar geldig	10 x	€ 139,—		aanmelden minimaal 24 uur van te voren ivm bezetting van de lessen
Prive lessen	vanaf de start datum 1/2 jaar geldig		€ 55,— per les of € 25,— 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	