

## Vaak gevraagd:

Van wanneer tot wanneer loopt de Pilates cursus?

- de lessen zijn ingedeeld per blok
- van januari tot eind mei
- zomerblok juni t/m half juli
- van september tot aan de Kerstvakantie

Kan ik tijdens een lopend blok instromen

- ja als er ruimte is

Wat moet ik meenemen?

- kleding waarin je gemakkelijk beweegt
- handdoek en sokken
- matten en attributen zijn aanwezig in de studio maar als je graag je eigen spullen mee wilt nemen dan is dat prima

Hoeveel deelnemers doen er maximaal mee per les in de studio

- 10

Wat betekent mat 3, mat 4 etc

- de cijfers geven het niveau aan
- mat 1 en 2 = basis
- mat 3 en 4 = midden
- mat 5 en 6 = gevorderd

Hoe weet ik welk niveau geschikt is voor mij?

- een passend niveau is afhankelijk van je conditie en bewegingservaring
- je hoeft niet perse ervaring in Pilates te hebben om op een hoger niveau in te stromen

Kan ik tijdens de cursus veranderen van niveau?

- ja na overleg en als er plaats is in de gewenste les

Kan ik mee doen als ik een blessure heb?

- dat is afhankelijk van aard en omvang van de blessure
- bij twijfel is het verstandig om advies te vragen aan huisarts of fysiotherapeut

Kan ik gemiste lessen inhalen?

- ja na overleg en voor het einde van het lopende blok

Kan ik op alle niveau's inhalen

- je kunt inhalen 1 niveau hoger dan je eigen niveau en alles onder je eigen niveau

Kan ik online inhalen?

- ja na overleg

Hoe lang kan ik de opname van de les terug kijken?

- 1 week

Wat gebeurt er met de opnames van de lessen?

- die worden na een week weggegooid

Nora Knol  
Blekerstraat 17  
9718 EA Groningen  
06-2016 3298  
[www.studionoraknol.nl](http://www.studionoraknol.nl)  
[www.pilatesgroningen.nl](http://www.pilatesgroningen.nl)



Met wie worden de opnames gedeeld?

- alleen met de deelnemers van de les waaraan je mee hebt gedaan

Mag ik de opname van de les delen met een buitenstaander?

- nee helaas niet

Wat als ik de les heel fijn vond en hem nog wat langer zou willen bewaren?

- als je dat door geeft kan de vervaldatum uitgesteld worden

Worden de matten en attributen schoongemaakt?

- na afloop van de les maakt iedereen de spullen die hij/zijn gebruikt heeft schoon
- spuitflessen met water en teatree olie (een natuurlijk ontsmettingsmiddel) zijn aanwezig net als schoonmaak papier

Hoe zit het met de ventilatie?

- het ventilatie systeem werkt met een CO2 meter. Als het CO2 gehalte te hoog wordt gaat de ventilator harder werken