

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

Rooster 5 september t/m 23 december 2022

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag van 09.30-11.00
09.15-10.15		mat 3		nieuwkomer	mat 6	Pilates Thema lessen
10.30-11.30		mat 4			mat 3	
11.45-12.45					mat 2	24 september :
13.30-14.30					mat 4	Help, ik heb een blessure; wat nu?
16.15-17.15			mat 4			
17.30-18.30		mat 4	mat 3	mat 3		
18.45-19.45			mat 5	mat 5		

**Groepslessen** - welke achtergrond je ook hebt in beweging, je bent welkom bij de lessen. Je traint met begeleiding op je eigen niveau (basis, midden en gevorderd) zodat iedereen een volledig oefenprogramma doorloopt.

**Privé lessen** - voor mensen die graag extra begeleiding willen of voor wie het reguliere rooster niet past, geef ik privélessen

**Pilates Thema Les** op zaterdagmorgen - aan de hand van een thema gaan we de diepte in met een uitgebreide Pilates les. We besteden aandacht aan wat er beweegt en op welke manier. Om inzicht te krijgen in het functioneren van je lichaam. Zodat je het meeste profiteert van de beweging die je maakt. Of je nu voor de eerste keer Pilates doet of al een hele tijd de Pilates Thema lessen zijn interessant voor iedereen.



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

Rooster 5 september t/m 23 december 2022

	data	aantal lessen	prijs	afmelden	inhalen lessen
Pilates	dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag	15 x	€ 172,50	van te voren via whatsapp. mail of telefoon	na overleg tussen 5 september en 23 december 2022
geen les	(1 week valt uit ivm vakantie/opleiding)				
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 € 250,— voor 5 lessen	minimaal 24 uur van te voren via whatsapp. mail of telefoon	
Pilates Thema lessen	zaterdagmorgen van 09.30 - 11.00		€ 15,—	minimaal 48 uur van te voren via whatsapp. mail of telefoon	