

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag van 09.30-11.00
09.15-10.15		mat 3		basis	mat 6	Pilates Thema lessen
10.30-11.30		mat 4			mat 3	
11.45-12.45					mat 2	15 april
13.30-14.30					mat 4	13 mei
16.15-17.15			mat 4			17 juni
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 2 mei t/m 14 juli 2023

	data	aantal lessen	prijs	afmelden	inhalen lessen
Pilates / Slings in Motion	dinsdag / woensdag /	10 x	€ 115,—	van te voren via whatsapp. mail of telefoon	na overleg tussen 9 januari en 28 april 2023
	vrijdag / donderdag	9 x	€ 103.50		
geen les	1 week valt uit ivm vakantie/opleiding (data nog niet bekend) en koningsdag donderdag 27 april				
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	