

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag
09.15-10.15		mat 2			mat 5	<b>Pilates thema lessen</b> zaterdag van 09.30-11.00
10.30-11.30		mat 4			mat 3	15 sept.: Pilates en de bekkenbodem
11.45-12.45					mat 2	6 okt.: De psoas in Pilates
						10 nov.: Richting in beweging
13.30-14.30					mat 3	<b>Franklin Methode Workshops</b> zaterdag van 10.00-12.30
						22 sept.: Stabiele enkels - Stevige basis
16.15-17.15			mat 4	mat 1		13 okt.: Los in de heupen - vrij in de rug
17.30-18.30			mat 3	mat 3		17 nov.: Nek in balans
18.45-19.45			mat 5	mat 4		15 dec.: Rust en herstel op elk moment
<b>website:</b>			<b>e-mail</b>			<b>telefoon</b>
www.studionoraknol.nl			info@studionoraknol.nl			06-2016 32 98
www.pilatesgroningen.nl			info@pilatesgroningen.nl			
www.franklin-methode.nl			info@franklin-methode.nl			

		aantal lessen	prijs	afmelden	inhalen gemiste lessen
<b>Pilates</b>	4 sept. t/m 21 dec. 2018 dinsdag, donderdag en vrijdag 15 x woensdag 14 x	15 x 14 x	€ 157,50 € 147,--	van te voren via mail, sms of telefoon	na overleg tussen 4 sept. t/m 21 dec. 2018
<b>Vakantie / geen les</b>	22 t/m 26 oktober (herfstvakantie) 5 december (Sinterklaas)				
<b>Pilates strippenkaart</b>	mogelijk vanaf mat 3 jaar geldig vanaf start datum	10 x	€ 135,--	<b>aanmelden:</b> minimaal 24 uur van te voren i.v.m bezetting van de lessen	
<b>Pilates privé lessen</b>	op afspraak		€ 45,-- per les of € 200,-- voor 5 lessen	minimaal 24 uur van te voren via mail, sms of telefoon	
<b>Pilates thema lessen</b>	15 september, 6 oktober, 10 november		€ 17,50 per les van 1,5 uur	minimaal 48 uur van te voren via mail, sms of telefoon	
<b>Franklin Methode workshops</b>	22 september, 13 oktober, 17 november, 15 december van 10.00-12.30 uur		€ 37,50 per workshop van 2,5 uur	minimaal 48 uur van te voren via mail, sms of telefoon	
<b>Franklin Methode privé lessen</b>	op afspraak		€ 45,-- per les	minimaal 24 uur van te voren via mail, sms of telefoon	
<b>website:</b>			<b>e-mail</b>		<b>telefoon</b>
www.studionoraknol.nl		info@studionoraknol.nl			06-2016 32 98
www.pilatesgroningen.nl		info@pilatesgroningen.nl			
www.franklin-methode.nl		info@franklin-methode.nl			