

Pilates Lessen, Beleving in Beweging en Franklin Methode lessen bij Centrum Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen

Rooster 4 jan t/m 28 mei 2021

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag van 10.00-12.30
09.15-10.15		mat 3			mat 5	workshops "Beleving in Beweging"
10.30-11.30		mat 4			mat 3	23 januari - Aarding, stabiliteit en beweeglijkheid
11.45-12.45					mat 2	13 februari - Ontspannen schouders en een losse nek
13.30-14.30					mat 4	20 maart - Een vrije en beweeglijke rug
16.15-17.15			mat 4			17 april, 29 mei, 19 juni
17.30-18.30		mat 3	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. In de Pilates-oefeningen zijn drie lagen aangebracht (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 goed 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



Pilates Lessen, Beleving in Beweging en Franklin Methode lessen bij Centrum Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen

Prijzen 4 jan t/m 28 mei 2021

	data	aantal lessen	prijs	afmelden	inhalen lessen
Pilates	dinsdag / woensdag donderdag / vrijdag	18 x	€ 198,—	van te voren via whatsapp. mail of telefoon	na overleg tussen 4 januari en 28 mei
Buitenles	vanaf 1 april				
geen les	voorjaarsvakantie 20-28 februari	meivakantie 1-16 mei			
Pilate strippenkaart	mogelijk vanaf mat 3 jaar geldig vanaf de start datum	10 x	€ 139,—		aanmelden minimaal 24 uur van te voren ivm bezetting van de lessen
Prive lessen			€ 50,— per les of € 225,— 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	