

| | maandag | dinsdag | woensdag | donderdag | vrijdag | zaterdag van 09.30-11.00 |
|-------------|---------|---------|----------|-----------|---------|--------------------------|
| 09.15-10.15 | | mat 3 | | | mat 6 | Pilates Thema lessen |
| 10.30-11.30 | | | | | mat 3 | |
| 11.45-12.45 | | | | | mat 2 | data volgen nog |
| 13.30-14.30 | | | | | mat 4 | |
| 16.15-17.15 | | | mat 4 | | | |
| 17.30-18.30 | | mat 4 | mat 3 | mat 3 | | |
| 18.45-19.45 | | | 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 30 mei t/m 8 juli 2022

| | data | aantal lessen | prijs | afmelden | inhalen lessen |
|-----------------------|---|---------------|---|---|--|
| Pilates | dinsdag / woensdag / donderdag / vrijdag | 6 x | € 69,— | van te voren via whatsapp. mail of telefoon | na overleg tussen 30 mei en 8 juli 2022 |
| geen les | | | | | |
| 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 | |
| | | | | | |