



Pilates Lessen, Slings in Motion, Franklin Methode en Thema lessen en workshops bij Centrum Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen

Rooster 4 september t/m 22 december 2023

	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag van 09.30-11.30
09.15-10.15	Basis / Midden		Basis / Midden	Gevorderd	Pilates Thema lessen
10.30-11.30	Midden / Gevorderd			Basis / Midden	Franklin Methode workshops
11.45-12.45				Basis	
13.30-14.30				Midden / Gevorderd	7 oktober
16.15-17.15		Midden / Gevorderd			11 november
17.30-18.30	Midden	Basis / Midden	Basis / Midden		9 december
18.45-19.45		Gevorderd	Gevorderd		

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 / Franklin Methode workshop op zaterdagmorgen - aan de hand van een thema gaan we de diepte in met een uitgebreide 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 mee doet of al een hele tijd de lessen volgt: deze lessen / workshops zijn interessant voor iedereen.



Pilates Lessen, Slings in Motion, Franklin Methode en Thema lessen en workshops bij Centrum Al Nour, Blekerstraat 17 Groningen

Rooster 4 september t/m 22 december 2023

	data	aantal lessen	prijs	afmelden	inhalen lessen
Pilates / Slings in Motion	dinsdag / woensdag / vrijdag / donderdag	15 x	€ 172,50	van te voren via whatsapp. mail of telefoon	na overleg tussen 4 september en 22 december 2023
	dinsdag les 17.30 uur ivm Sinterklaas	14 x	€ 161,—		
geen les	1 week valt uit ivm vakantie/opleiding (data nog niet bekend)				
Pilates strippenkaart	mogelijk na overleg 1 jaar geldig vanaf de start datum	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 Franklin Methode workshops	zaterdagmorgen van 09.30 - 11.30		€ 20,—	minimaal 48 uur van te voren via whatsapp. mail of telefoon	