



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

Rooster 2 mei t/m 12 juli 2024

	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag van 09.30-11.30
09.15-10.15	Basis / Midden		Basis / Midden	Gevorderd	Pilates Thema lessen en Franklin Methode workshops
10.30-11.30	Midden / Gevorderd			Basis / Midden	
11.45-12.45				Basis	
13.30-14.30				Midden / Gevorderd	
16.15-17.15		Midden / Gevorderd			
17.30-18.30	Midden	Midden	Basis / Midden		
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 2 mei t/m 12 juli 2024

	data	aantal lessen	prijs	afmelden	inhalen lessen
Pilates / Slings in Motion	dinsdag / woensdag	10 x	€ 115,50	van te voren via whatsapp. mail of telefoon	na overleg tussen 2 mei en 12 juli 2024
	donderdag / vrijdag	9 x	€ 103,50		
geen les	donderdag 9 en 30 mei en vrijdag 10 en 31 mei				
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	