

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
08:30-09:30						
09:30-10:30	Mat interm	Wallunit interm			Mat advanced	Inhaal les Mat int/adv*
10:30-11:30					Mat intermediete	
13:30-14:30				Mat advanced		
18:30-19:30	Mat beginner	Inhaal les*	Wall unit mannen			
19:30-20:30	Mat advanced	Mat intermediete	Wallunit advanced**	Mat interm/adv		
20:30-21:30	Mat fast beginner	Mat intermediete	Introductie Mat*	Mat intermediete		

Matlessen

Bestaan uit grond oefeningen die de basis van de Pilates methode vormen. Ze worden gegeven in groepjes van max. 10 personen om een optimale begeleiding te garanderen.

Mat NIEUW

Mat nieuw is bedoeld voor nieuwe mensen zonder enige ervaring met Pilates techniek, er wordt rustig begonnen en alle oefeningen worden grondig uitgelegd.

Mat beginner

Mat beginner is voor mensen die de basis-oefeningen kennen en een minimum van 10 lessen hebben gehad. Er wordt wat meer op verdieping en tempo gewerkt.

Mat fast beginners

Fast beginners is bedoeld voor diegenen die minimaal 1 jaar matles achter de rug hebben. Het programma wordt uitgebreider en moeilijker en het tempo ligt hoger.

Mat intermediete

Is bedoeld voor diegenen die minstens 2 jaar matles (of equivalent aan privé-lessen) achter de rug hebben. Alle oefeningen zijn van een hoger niveau en het tempo ligt nog een beetje hoger.

Mat intermediete/advanced

Is het hoogste niveau in deze studio aanwezig. Veel oefeningen voor gevorderden worden gebruikt.

Wallunit les

Een half uur matles, daarna 30 minuten op de wallunit: gebruikmaken van de speciale Pilates apparaten aan de muur. Max. 6 pers.

Privé-lessen

Bestaan uit matoefeningen en oefeningen op alle apparatuur. Deze worden gegeven onder begeleiding van een instructeur. De oefeningen worden aangepast aan uw fysieke niveau en /of eventuele blessures.

Duet-lessen

Hier geldt hetzelfde als bij de privé-lessen maar dan samen met een partner van hetzelfde niveau.

Trio-lessen

Hier geldt hetzelfde als bij de privé-lessen maar dan samen met twee partners van hetzelfde niveau.

Blokindeling 2011-2012	
Blok 1	5 september t/m 19 november
Blok 2	21 november t/m 11 februari
Blok 3	13 februari t/m 28 april
Blok 4	7 mei t/m 14 juli

Voor het maken van een afspraak voor privé-, duet-, of triosessies kunt u bellen: T 024 322 06 14 of M 06 267 046 89

* Voor data zie home-& nieuwspagina

** Let op: tijdstip veranderd!

Vakantie & vrije dagen 2011-2012	
Herfst	24 t/m 30 oktober
Kerst	26 december t/m 7 januari
Carnaval	20 t/m 26 februari
2 ^e Paasdag	9 april
Meivakantie	30 april t/m 5 mei
Hemelvaart	17 mei
2 ^e Pinksterdag	28 mei
Zomervakantie	16 juli t/m 11 augustus
Zomerooster	13 augustus t/m 1 sept