

ZUIVER PILATES

STRETCH STRENGTH CONTROL

-English below-

Zuiver Pilates gaat online!

Vanaf maandag 11 mei start Zuiver Pilates met het aanbieden van online groeps- en privélessen via Zoom. Zuiver Pilates staat voor eenvoud en duidelijkheid en dat is wat ik tijdens de online lessen wil overbrengen. Het zal anders zijn dan je misschien gewend bent van Zuiver Pilates, desalniettemin ga ik mijn best doen om de lessen zo goed mogelijk af te stemmen op ieders wensen en behoeftes. *Let's do this together!*

Groepslessen Pilates mat:

Schrijf je in voor de les die past bij jouw niveau! Bij de groepslessen intermediaate, dan wel intermediaate/ gevorderd, wordt de camera en audio door de klant na check deelname uitgezet.

De beginners les is voor iedereen die op een rustige manier Pilates willen ontdekken, jong en oud, man of vrouw. Gedurende de les demonstreer ik de oefeningen, maar observeer ik jullie (de camera is aan) om daar waar nodig correcties en uitleg te kunnen geven. Alle groepslessen duren 55 minuten.

Maandag	9.30 uur	Intermediate
Dinsdag	12.00 uur	Beginner
Woensdag	9.30 uur	Intermediate/ gevorderd
Donderdag	20.00 uur	Intermediate
Vrijdag	9.30 uur	Intermediate

Tarieven groepslessen mat:

- Eerste les **gratis** voor nieuwe klanten!
- Losse les € 11,50
- 5 rittenkaart € 50,-
- 10 rittenkaart € 90

Privélessen:

Tijdens de privélessen zal de focus liggen op jouw persoonlijke workout en zullen we er samen alles uithalen. Ook voor mensen met een blessure dan wel andere beperkingen is het ideaal om "online" een op jouw lichaam afgestemde workout te doen. Deze lessen zullen worden ingedeeld op verzoek en een nader te bepalen tijdstip. De 30 minuten workout is voor beginners en de 45 minuten workout is voor

mensen met meer ervaring. Bij vragen hierover mail of bel me, dan kunnen we samen de mogelijkheden bespreken.

Tarieven privélessen:

- 30 minuten € 25,-
- 45 minuten € 35,-

Inschrijven voor een les kan via info@zuiverpilates.nl of via telefoon, WhatsApp, sms op 06-45548292.

Betaling gaat eenvoudig via een IDEAL link die na aanvraag gestuurd wordt. Na betaling ontvang je de inloglink voor de les en alle informatie die nodig is om de les zo efficiënt en veilig mogelijk te kunnen volgen.

Ik kijk er enorm naar uit om samen met jullie aan de slag te gaan!

Liefs Marjolijn Hols
Zuiver Pilates