

Oktober						
MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
we zijn in verlof van 21/9 tem 2/10					3	4
					ReFoRMeR	
					9u30	
					Paal Intermediate	
					10u30	
					START	
5-okt	6	7	8	9	10	11
ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	
9u 17u30 18u30	8u 9u 19u30 20u30	9u 17u30 18u30	9u 17u30 18u30	9u	9u30	
SoupLesse		PiLaTeS mAt	How To Get Strong(er)		Paal Intermediate	
19u30		19u30	19u30		10u30	
Paal Intro	Paal Intermediate	Paal Intro	Paal Intro			
19u	19u	19u	19u			
Paal Mix	Paal Beg 1-2	Paal Intermediate	Lolli Pop Intro			
20u30	20u30	20u30	20u30			
12-okt	13	14	15	16	17	18
ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR
19u30 20u30	8u 9u 18u30	9u 17u30 18u30	9u 17u30 18u30	9u	9u30	8u30
	PiLaTeS mAt	How To Get Strong(er)	SoupLesse		Paal Intermediate	
	19u30	19u30	19u30		10u30	
Paal Intro	Paal Intermediate	Paal Intro	Paal Intro			
19u	19u	19u	19u			
Paal Mix	Paal Beg 1-2	Paal Intermediate	Paal Inhaalmoment			
20u30	20u30	20u30	20u30	ws	jw	
19-okt	20	21	22	23	24	25
ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR
9u 17u30 18u30	9u 17u30 18u30	9u 18u30 19u30	8u 9u 19u30 20u30	9u	9u30	8u30
PiLaTeS mAt	How To Get Strong(er)	SoupLesse		ReForm & ReCoVeR	Paal Intermediate	
19u30	19u30	19u30		18u	10u30	
Paal Intro	Paal Intermediate	Paal Intro	Paal Intro			
19u	19u	19u	19u			
Paal Mix	Paal Beg 1-2	Paal Intermediate	Paal Inhaalmoment			
20u30	20u30	20u30	20u30	ws	jw	
26-okt	27	28	29	30	31	1-nov
ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	
9u 17u30 18u30	8u 9u 18u30 20u30	9u 18u30 19u30	9u 17u30	9u	9u30	
How To Get Strong(er)	SoupLesse		PiLaTeS mAt		Paal Intermediate	
19u30	19u30	Mom +Kid	19u30		10u30	
		18u	Proefles Paal			
			19u of 20u30			
Bring a Friend	Strap	Halloween Choreo	Paal Inhaalmoment			
20u30	20u30	20u30	20u30			
Nieuw :						
ReForm & ReCoVeR	1 x per maand op vrijdag , een rustige Reformerles op het einde van de werkweek , de perfecte reset om aan het weekend te beginnen					
Souplesse :	Verwijst naar lenigheid , flexibiliteit en mobiliteit van het lichaam. Het omvat een combinatie van kracht, coördinatie, balans en lenigheid, waardoor iemand soepel kan bewegen. Dit is belangrijk in je dagelijkse leven . Deze sessies zijn geschikt voor iedereen ongeacht leeftijd, niveau en gender , en een goede aanvulling op alle andere lessen bij ons. PS: je hoeft niet lenig te zijn om deel te nemen !					
How To Get Strong(er):	Om sterker te worden, is kracht en conditie training essentieel. In deze les gaan we deze opbouwen. Dit kan bv aan de hand van accessoires zoals gewichtjes , kettelbells, resistance banden , step , Het is belangrijk als we ouder worden om elke spiergroep regelmatig te trainen om zo sterker voor de dag te komen/blijven Deze les is toegankelijk voor iedereen , je hoeft dus niet sterk te zijn om deel te nemen					
Hou rekening met het volgende : lesjes kunnen pas doorgaan mits voldoende inschrijvingen :						
ReFoRMeR	2 ReForm & ReCoVeR					
Paalles	4 Specials					
MaT	3					