

PAAL lesjes :

*De zomer '26 loopt van **maandag 29/6 tot en met donderdag 18 september** (maar liefst 12 weken dus), daarna gaan we in verlof tem 4/10 *uurroosters van alle lesjes zijn onderverdeeld per maand en vind je ook in bijlage in PDF*

Tijdens onze SummersCool zijn er lessen voor elk level, of je nu een absolute beginner of een gevorderde bent en deze worden als volgt onderverdeeld :

Wekelijks terugkerende lesjes :

Warm : je wil verderwerken aan je basistechnieken:

dan zijn deze zomerlessen echt iets voor jou , all level

WarMer : je hebt al meerdere reeksen achter de rug (minstens beg3/4) in deze lesjes gaan we verderwerken aan onze ondersteboven technieken, hangen , draaien , klimmen, combo

WarMst: butterfly, superman, leghangs, behoren al tot jouw paalcurriculum (minstens intermediate), we gaan in deze warmste lesjes dus dieper in op voorgaande maar dan in combo's, flows , shapes, poses

ChuPa Chup : Hierbij gebruiken we een ronddraaiende paal waarop een hoepel gemonteerd is. De paal en hoepel hebben de vorm van een lolly, vandaar de naam chupa chup . Met deze variant kan je heelwat nieuwe bewegingen doen

maar ook gekende paalmoves in een ander jasje steken.

Deze les is voor mensen met voldoende paalervaring (minstens beg 3/4, of in samenspraak met Benny)

**bovenstaande lesjes kunnen ook perfect los ingeboekt worden*

Losse zomerlesjes :

OpWarMerke : de eerste paallesjes deze zomer om er terug in te komen

HoP : In deze special gaan we naar verschillende paalposes door in en uit de paal te hoppen /jumpen

Proefles 1/7 en 9/7: je kent iemand die graag es wil uitproberen : draaien , klimmen , zitten en misschien al es ondersteboven hangen . Heeft die de smaak te pakken , dan kan die aansluiten in de **Warm** lesjes deze zomer

RoTaTioN: we gaan draaien in een statische of spinning paal , traag opbouwen om zo het draaien wat meer gewend te worden , je merkte het al in de gewone lesjes dat sommige oefeningen makkelijker worden door de buitenvliegende kracht , er zijn 2 verschillende sessies deze zomer

(haar opsteken is een must)

ExHOTic (ladiesnight) : Voel je vrouwelijk , sensueel en laat je zelfvertrouwen groeien met deze Exotic Pole les waarin we een mooie flow aanleren met specifieke exotic tricks. Je hebt al een volledige reeks achter de rug en kent je basis in de paal . Vergeet je sokken en knielappen niet , heb je Heels breng ze dan ook maar mee (3 sessies deze zomer)

PrettyCool : vergeet je camera zeker niet want in deze paal specials (er zijn 3 sessies deze zomer) gaan we supermooie poses en shapes maken , insta waardig , steeds vooraf gegaan door een MoBiLiTy & strEtch les , altijd handig om je ook voor deze in te schrijven als je een split of bendy pose wil (heb je suggesties geef die dan mee op voorhand)

ChoReo : in vloeiende bewegingen , waarin we letten op ritme , flow en houding , gaan we dansen in en rond de paal op 2 mooie zomer songs (sessie 1 : dinero, sessie 2 en 3 : magic mike pony) . Je hebt al een volledige reeks achter de rug en kent je basis in de paal . Vergeet je sokken en knielappen niet!

HoT WinGs: in deze special gaan we shouldermounten met verschillende handgrippen , je hebt minstens level intermediate om aan deze les deel te nemen

PoLyPoLe: in deze les gaan we niet solo maar wel duo, trio , quatro , multi shapes en poses in en rond de paal , all level

2sCool: met twee ,DUO dus : rond, in, op, naast, ondersteboven , je hoeft geen vast duo te hebben , je moet wel elk afzonderlijk inschrijven

SuMMerSauLT: ronddraaien maar dan ondersteboven , achterstevoren , in en uit de paal ,denk flips , jumps , drops ,level : intermediate

STRAP : aan de bovenkant van de paal wordt een lange strap bevestigd waar je kunt aanhangen , deze combinatie biedt eindeloze mogelijkheden voor nieuwe combinaties en prachtige flow. Tijdens deze special beginnen we met de basis en zullen we gave tricks en combinaties proberen. Deze workshop is niet all level, je moet jezelf wel kunnen optrekken en een draaiende paal leuk vinden.

> **ALLE** ja alle!!! zomerlesjes kan je inboeken met een losse SummersCool les of SummersCool kaart (ook SGT en ReFoRMer)

-> Je kan zoveel **combineren** als je wilt, tel alles samen en koop naargelang de juiste kaart

----> Elke les gaat pas door met min 4 pers, schrijf je tijdig in zodat de les kan doorgaan. Bij mooi weer kunnen de lesjes eventueel buiten doorgaan in de tuin (of aan de zee misschien) dwz dat er dan ook meer plaats is

----> Annuleren voor een les kan tot 24u op voorhand (bij iets ernstigs bel even met Benny) schrijf jezelf uit, ook als dat buiten die tijd is

----> verzorg je hygiene, kom met propere voeten naar de les, heb je zonnecreme gebruikt tijdens de dag, goed je benen en andere lichaamsdelen die met de paal in contact komen afspoelen. Benen scheren best minstens 48 u op voorhand, indien bodylotion gebruikt goed afwassen

----> Lesje volzet ? Meld je dan zeker aan op de wachtlijst zodat je erbij kan als er plaats vrijkomt

Ook Nieuw : **Vrije Training** : je kan studio B gratis gebruiken om te trainen tussen vooropgestelde tijdstippen , en gebruik maken van alle materiaal ; **muve reformers** , inschrijven op voorhand is wel nodig via je app en kan met 1 van je bestaande beurtenkaarten (er wordt dan 0 =nul credits afgetrokken dus weldegelijk gratis !!) er is geen les , Benny is wel aanwezig (en traint dan wellicht ook zelf) **Opgelet** : deze vrije sessies worden meestal vooraf gegaan door een Reformer of SGT sessie , mocht die niet doorgaan dan zou het kunnen dat de vrije training ook niet doorgaat

Reformer:

->je kan deze lessen inplannen met een losse Reformer les of Reformerkaart, (ook met je paalkaart) deze lessen gaan door in de studio vooraan

-->er zijn slechts 4 plaatsen per sessie

--->elke les is geschikt voor iedereen: jong en oud, man en vrouw, van beginners tot topsporters. Voor iedereen die haar/zijn kracht en souplesse wil vergroten, haar/zijn houding wil verbeteren en/of last heeft van gespannen spieren, verkorte spieren, nekklachten, rugklachten, fibromyalgie,...

---->er is s'morgens en s'avonds les alsook op zaterdagmorgen en soms op zondagmorgen

-----> annuleren voor een les kan tot 24u op voorhand (bij iets ernstigs bel even met Benny) schrijf jezelf uit, ook als dat buiten die tijd is

----->een Reformer les gaat pas door met min 2pers , schrijf je tijdig in zodat de les kan doorgaan

-----> verzorg je hygiëne, haar in een dotje (lekker geen speld) , handdoek en drinken meebrengen, antislipkousen verplicht (ook verkrijgbaar bij ons)

----->ken je iemand die graag komt proberen dan kan die gebruik maken van onze welkomsdeal nl eerte lesje 25€ tweede lesje **gratis**

*De zomer '26 loopt van **maandag 29/6 tot en met donderdag 18 september** (maar liefst 12 weken dus), daarna gaan we in verlof tem 4/10

de uurroosters van alle lesjes zijn onderverdeeld per maand en vind je ook in bijlage in PDF

SGT (smallgrouptraining):

PiLaTeS MaT: ter versterking van je core : buik en rugspieren , deze les is geschikt voor iedereen: jong en oud, man en vrouw, van beginners tot topsporters. Voor iedereen die haar/zijn kracht en souplesse wil vergroten, haar/zijn houding wil verbeteren ...

nieuw --> FaTBurNer : De ideale total body workout waarin we werken aan spieropbouw en jouw conditie , deze les is voor iedereen die in goede gezondheid verkeer en een echte calorieverbrander (first sweat then sparkle)

STRETCH: een les waarin we werken aan je soepelheid, kracht en goede lichaamshouding. De verschillende stretches en houdingen zorgen voor meer kracht, mobiliteit en flexibiliteit

->Alle **SGT lesjes** kan je inboeken met een losse SGT les of SGT beurtenkaart (en ook met je paal of reformer kaart)

---> Elke SGT les gaat pas door met min 3 pers, schrijf je tijdig in zodat de les kan doorgaan. Bij mooi weer kunnen de lesjes eventueel buiten doorgaan in de tuin (of aan de zee misschien) dwz dat er dan ook meer plaats is

---->Annuleren voor een les kan tot 24u op voorhand (bij iets ernstigs bel even met Benny) schrijf jezelf uit, ook als dat buiten die tijd is

---->verzorg je hygiene, sporttas , badhanddoek , drinken en propere schoenen verplicht

Ook Nieuw : **Vrije Training :** je kan studio B gratis gebruiken om te trainen tussen vooropgestelde tijdstippen , en gebruik maken van alle materiaal (**mu re formers**),inschrijven op voorhand is wel nodig via je app en kan met 1 van je bestaande beurtenkaarten (er wordt dan 0 =nul credits afgetrokken dus weldegelijk gratis !!) **er is geen les**, Benny is wel aanwezig (en traint dan wellicht ook zelf) **Opgelet :** deze vrije sessies worden meestal vooraf gegaan door een Reformer of SGT sessie , mocht die niet doorgaan dan zou het kunnen dat de vrije training ook niet doorgaat

*De zomer '26 loopt van **maandag 29/6 tot en met donderdag 18 september** , daarna gaan we in verlof tem4/10

uurroosters

van alle lesjes zijn onderverdeeld per maand en vind je ook in bijlage in PDF

Zomer Reformer JULI 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
29-jun 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30	30-jun 8u 9u ReFoRMeR 18u30 19u30	1 9u ReFoRMeR 17u30 18u30	2 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30	3 8u 9u ReFoRMeR	4 10u30 ReFoRMeR	5 8u30 9u30 ReFoRMeR
6 ReFoRMeR 18u30 20u30	7 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30 20u30	8 9u 10u ReFoRMeR 18u30 20u30	9 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30	10 8u 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30	11 9u30 10u30 ReFoRMeR	12
13 9u 10u ReFoRMeR	14 ReFoRMeR 18u30	15 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30 20u30	16 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30 20u30	17 8u 9u 10u ReFoRMeR	18 9u30 10u30 ReFoRMeR	19
20	21	22 8u 9u ReFoRMeR 17u30 18u30	23 9u 10u ReFoRMeR 18u30 20u30	24 9u ReFoRMeR 17u30 18u30	25 10u30 ReFoRMeR	26
27 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30 20u30	28 8u 9u 10u ReFoRMeR 18u30 19u30 20u30	29 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30	30 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30	31 ReFoRMeR	1-aug 10u30 ReFoRMeR	2-aug

Zomer SGT JULI 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
29-jun 19u30 FaT BurNer	30-jun	1 19u30 STReTCH & MoBiLiTy	2	3	4 9u30 PiLaTeS mAt	5 10u30 -12u vrije training
6 19u30 PiLaTeS mAt	7	8 19u30 FaT BurNer	9	10 17u30- 19u15 vrije training	11	12
13 19u30 STReTCH & MoBiLiTy	14 19u30 FaT BurNer	15 19u30 PiLaTeS mAt	16	17	18	19
20	21	22 19u30 PiLaTeS mAt	23 19u30 FaT BurNer	24 17u30- 19u15 vrije training	25	26
27 19u30 FaT BurNer	28	29 19u30 STReTCH & MoBiLiTy	30	31	1-aug 9u30 FaT BurNer	2-aug

Zomer Paal JULI 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
29-jun 19u OpWarmerke 20u30 OpWarmerke	30-jun 19u30 HoP	1 19u Warm/Proefles 20u30 Warmst	2 19u30 RoTaTioN	3	4 10u30 Warm	5 10u30 -12u vrije training
6 19u Warmst 20u30 Warmer	7 19u Warmst 20u30 Warm	8 20u30 Chupa Chup	9 19u30 Warm/Proefles	10 17u30- 19u15 vrije training	11 10u30 Warmer	12
13 20u30 exHOTic	14 20u30 Chupa Chup	15 19u Warm 20u30 Warmst	16 19u Warmer 20u30 Warm	17	18 10u30 Warmst	19
20	21	22 19u Warm 20u30 Warmst	23 20u30 Chupa Chup	24 17u30- 19u15 vrije training	25 10u30 Warm	26
27 20u30 Chupa Chup	28 19u Warmst 20u30 Warm	29 20u30 Pretty CoOL	30 20u30 Choreo Dinero	31	1-aug 10u30 Chupa Chup	2-aug

Zomer Reformer AUGUSTUS 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
					10u30 ReFoRMeR	1 2
3 ReFoRMeR 18u30 20u30	8u 9u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30	4 9u 10u ReFoRMeR 18u30 20u30	5 8u 9u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30	6 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30	7	8 9
10 8u 9u 10u ReFoRMeR	11 ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30 20u30	12 8u 9u 10u ReFoRMeR 18u30 20u30	13	14	15	16
17 ReFoRMeR 19u30 20u30	18 8u 9u 10u ReFoRMeR 18u30 20u30	19 9u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30 20u30	20 8u 9u 10u ReFoRMeR 18u30 20u30	21 9u ReFoRMeR 17u30 18u30	22 10u30 ReFoRMeR	23
24 9u ReFoRMeR 17u30 18u30 20u30	25 8u 9u 10u ReFoRMeR 18u30 19u30 20u30	26 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30	27 ReFoRMeR 18u30 19u30 20u30	28 8u 9u ReFoRMeR 17u30 18u30	29 9u30 10u30 ReFoRMeR	30 8u30 ReFoRMeR
31 9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30						

Zomer SGT AUGUSTUS 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
					9u30 FaT BurNer	1 2
3 19u30 PiLaTeS mAt		4 19u30 PiLaTeS mAt	5	6 17u30- 19u15 vrije training	7	8 9
10 19u30 STReTCH & MoBiLiTy		11 19u30 FaT BurNer	12	13	14	15 16
17	18 19u30 FaT BurNer	19	20 19u30 STReTCH & MoBiLiTy	21 17u30- 19u15 vrije training	22 9u30 PiLaTeS mAt	23
24 19u30 PiLaTeS mAt	25	26 19u30 STReTCH & MoBiLiTy	27	28 17u30- 19u15 vrije training	29	30 9u30 FaT BurNer
31 19u30 STReTCH & MoBiLiTy						

Zomer Paal AUGUSTUS 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
					10u30 Chupa Chup	1 2
3 19u Warmst 20u30 Warmer	4 19u HOT wings 20u30 RoTaTioN	5 19u Warm 20u30 Warmst	6 19u Warmer 20u30 Warm	7 17u30- 19u15 vrije training	8	9
10 20u30 exHOTic	11 19u Warmst 20u30 Warm	12 20u30 Chupa Chup	13	14	15	16
17 19u Warmst 20u30 Warmer	18 20u30 Chupa Chup	19 19u Warm 20u30 Warmst	20 20u30 Pretty Cool	21 17u30- 19u15 vrije training	22 10u30 Warm	23
24 20u30 PoLyPoLe	25 19u Warmst 20u30 Warm	26 20u30 Choreo Magico	27 19u Warmer 20u30 Warm	28 17u30- 19u15 vrije training	29 10u30 Warmst	30 10u30 Chupa Chup
31						

Zomer Reformer SEPTEMBER 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
31-aug	1	2	3	4	5	6
9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30	9u 10u ReFoRMeR 17u30	9u 10u ReFoRMeR 18u30 20u30	9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30 20u30	8u 9u ReFoRMeR 17u30 18u30	10u30 ReFoRMeR	
7	8	9	10	11	12	13
ReFoRMeR 18u30 20u30	8u 9u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30	9u 10u ReFoRMeR 18u30 20u30	8u 9u ReFoRMeR 17u30 18u30 19u30	9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30	10u30 ReFoRMeR	8u30 9u30 ReFoRMeR
14	15	16	17	18	19	20
9u 10u ReFoRMeR 17u30 18u30	ReFoRMeR 18u30 19u30	8u 9u ReFoRMeR 17u30 20u30	9u 10u ReFoRMeR 18u30	vanaf 18u tot Fin De Saison		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1-okt	2-okt	3-okt	4-okt

Zomer SGT SEPTEMBER 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
31-aug	1	2	3	4	5	6
19u30 STReTCH & MoBiLiTy		19u30 PiLaTeS mAt	19u30 FaT BurNer			
7	8	9	10	11	12	13
19u30 PiLaTeS mAt		19u30 FaT BurNer			9u30 STReTCH & MoBiLiTy	
14	15	16	17	18	19	20
19u30 FaT BurNer		19u30 PiLaTeS mAt	19u30 STReTCH & MoBiLiTy	vanaf 18u tot Fin De Saison		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1-okt	2-okt	3-okt	4-okt

Zomer Paal SEPTEMBER 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
31-aug	1	2	3	4	5	6
	19u 2s CoOL 20u30 2s CoOL	19u Warm 20u30 Warmst	20u30 Chupa Chup	17u30- 19u15 vrije training	10u30 Warmer	
7	8	9	10	11	12	13
19u Warmst 20u30 Warmer	19u Warmst 20u30 Warm	20u30 SummerSault	19u Warmer 20u30 Warm/Proefles	17u30- 19u15 vrije training	10u30 Pretty CoOL	10u30 - 12u vrije training
14	15	16	17	18	19	20
20u30 Choreo Magico	19u STRaP	19u Warm/Proefles 20u30 Warmst	20u30 exHOTic	vanaf 18u tot Fin De Saison		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1-okt	2-okt	3-okt	4-okt

HOE inschrijven voor jouw zomer ???

*via onze [website](#) :

*of de BUENO Student app : je kent het systeem al, als je de planning/PDF's in bijlage hebt bekeken en alle lesjes hebt geselecteerd waar je graag aan meedoen dan ga ja via de app naar het eerste lesje waar je aan wil meedoen en meld je aan , kiest de juiste beurtenkaart die bij jou best past, en hupla ge zijt vertrokken om daarna al de andere lesjes in te boeken

Toch nog even hieronder je aandacht (en enkele tips) vooraleer je inschrijft:

1* plan je lesjes op voorhand en tel ze goed na

(in bijlage de volledige planning per maand , uitprinten en plannen maar)

2* check het level van elke les /special (ben je niet zeker contacteer Benny) !!

3* schaf het juiste product aan naargelang jouw planning en telling , hoe meer lesjes hoe voordeliger het wordt

4* hou rekening met iedereen en **schrijf niet lukraak in om daarna toch gewoon terug te annuleren**

5* normaal kan je tijdens onze zomers niet annuleren op voorhand maar we geven momenteel iedereen het voordeel van de twijfel (zolang het binnen de perken blijft) en laten toe dat je deze zomer kan **annuleren tot 24u op voorhand** (gebeurt er iets ernstigs bel dan met Benny), als we zien dat er terug te veel 'geprofiteerd' worden dan kunnen we die annulatietijd aanpassen

6* MAAR hou rekening dat er in elke Reformer les **minstens 2 pers** , in elke SGT les **minstens 3 pers** en in elke paalles /special **minstens 4 pers** dienen ingeschreven te zijn vooraleer de les kan doorgaan

7* Contacteer de juiste persoon als je vragen hebt of iets wil doorgeven over je les , normaal is dat bij Benny : 0477/574510 , deze zomer is hij er **niet altijd** , dan contacteer je best Jasmijn: 0476/504123

HAVE FUN planning your summer at PaalenPilateshuis

PAAL EN PILATESHUIS PRIJZEN 2026

Small Group Training	je kan met deze beurtenkaart aan alle smallgrouptrainingen deelnemen : Pilates, Stretch, Burner , ... (geen paallesjes of reformer)		
1 x SGT	18 €	3 maand geldig	
5 x SGT	80 €	10 w geldig	
10 x SGT	150 €	20 w geldig	
20 x SGT	280 €	25 w geldig	
30 x SGT	390 €	30 w geldig	
40 x SGT	480 €	40 w geldig	
1 x Try out SGT	10 €	ben je nieuw en wil je graag onze small group training lesjes uitproberen	
5 x Try out SGT	60 €		
Pole SummersCool	kom jij deze zomer aan de paal hangen ? dan kan dat met 1 van onderstaande productjes je kan met deze meedoen aan ALLE lessen dus ook SGT en Reformer		
1 x SummersCool	26 €		
5 x SummersCool	125 €		
10 x SummersCool	240 €	je kan met deze beurtenkaarten aan ALLE lessen deelnemen deze zomer	
15 x SummersCool	345 €		
20 x SummersCool	440 €		
bovenstaande producten zijn geldig van 29/6 tem 18/9			
Open Training Proefles paaldans	maak deze zomer GRATIS gebruik van de studio om te trainen, enkel als je een beurtenkaart kocht ! 20 €		
PiLaTeS ReFoRMeR	Je kan met deze beurtenkaart aan de Reformer lessen deelnemen je kan met je Reformerkaart ook meedoen aan SGT		
1 x ReFoRMeR	25 €	3 maand geldig	
5 x ReFoRMeR	120 €	10 w geldig	
10 x ReFoRMeR	220 €	20 w geldig	
20 x ReFoRMeR	420 €	25 w geldig	
30 x ReFoRMeR	570 €	30 w geldig	
Privé 1:1	70 €		
Privé Duo	90 €		
Groep	85 €	3 of 4 pers	
WORKSHOPS	je kan bij ons ook workshops boeken , zowel SGT als ReFoRMeR als PAAL		
PaaL	30 € pp	inbegrepen : workshop , drankje en hapje	+-120 min min 6 pers
SGT	30 € pp	inbegrepen : workshop , drankje en hapje	+- 60 min min 4 pers
ReFoRMeR	30 € pp	inbegrepen : workshop , drankje en hapje	+- 60 min min 4 pers