

Planning September 2026						
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
31-aug	1	2	3	4	5	
ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	
9u 18u30	9u 17u30	9u 20u30	9u 17u30 18u30	9u	9u30	
SoupLesse		PiLaTeS mAt	How To Get Strong(er)		Paal Mix	
19u30		19u30	19u30		10u30	
	Paal 2(i)s Cool(er)	Paal Mix	Lolli Pop			
	19u	20u30	20u30			
	Paal 2(i)s Cool(er)					
	20u30					
7	8	9	10	11	12	
ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	SoupLesse	ReFoRMeR
17u30 18u30	9u 18u30 19u30	9u 18u30	9u 17u30 18u30 19u30	9u	9u30	9u30
PiLaTeS mAt		How To Get Strong(er)			Paal Pretty Cool	Lolli Pop Coole Shape
19u30		19u30			10u30	10u30
Proefles Paal	Paal Inter	Proefles Paal	Paal Mix			
19u	19u	19u	19u			
Paal Mix	Paal Beginners	Paal DyNaMiC	Proefles Paal			
20u30	20u30	20u30	20u30			
14	15	16	17	OPENDEURWEEKEND 18, 19 en 20 september ontdek onze studio , waar we voor staan , nieuwigheden dit najaar een glaasje dabei , klaptje doen , ... Tell your friends , family ,		
ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR	ReFoRMeR			
9u 17u30 18u30	18u30 19u30	9u 20u30	9u 17u30			
How To Get Strong(er)		PiLaTeS mAt	SoupLesse			
19u30		19u30	19u30			
Paal Choreo	Paal StraP	Proefles Paal	Proefles Paal			
Magic Mike	19u	19u	19u			
20u30		Paal Mix	Paal Exotic			
		20u30	20u30			
we zijn in verlof van 21/9 tem 4/10						
Nieuw vanaf september :						
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 , kettlebells, 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				
Paalles		4	Specials			
MaT		3				