

PILATES



DO IT - BE IT



PILATES is een methode voor het trainen van het hele lichaam. Met de nadruk op correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse, gebruikt Pilates de buik, de onderrug, het bekken en bilspieren als centrum van kracht, waardoor de rest van het lichaam vrij kan bewegen. Pilates is geschikt voor alle leeftijden en ongeacht je lichamelijke conditie. De oefeningen zijn zo opgebouwd dat ze op elk niveau en op een rug- en nek-vriendelijke manier kunnen uitgevoerd worden.

MATLES beginners

Deze lessen worden in kleine groepjes gegeven zodat er een optimale, persoonlijke begeleiding mogelijk is. Er wordt een reeks Pilates-mat oefeningen gedaan waarbij iedere keer verschillende items uitgelicht zullen worden (buik-, rug-, bilspieren, triceps, ...). Ook kan er gebruik gemaakt worden van verschillende kleine props (Pilates-circle, flex-band, toning-balls, ...).

Omdat controle centraal staat bij deze oefeningen hebben wij 3 vaste instapmomenten. Wil je buiten deze vaste momenten toch nog instappen in de les, geen probleem. Na het volgen van 1 privéles kan je gewoon bij de groep aansluiten.

STABILISATIE TRAINING - Bent u al langer aan het zeggen dat u wilt beginnen met sporten, maar komt het er nooit van? Is de motivatie om vol te houden het probleem? Of wilt u het risico op blessures vermijden tijdens het nieuwe sportseizoen? Dan is dit de oplossing!

'Do it, Be it' is een leuke uitdaging en zorgt voor de perfecte basis om uit te breiden naar vele andere sporten. Dit alles gebeurt met zo weinig mogelijk materiaal en via oefeningen gericht op het volledige lichaam. Door mijn achtergrond als kinesist kan ik jullie ook perfect sturen in een juiste uitvoering en opbouw van de oefeningen. Met andere woorden: een veilige en plezierige manier van sporten!

Schrijf je nu in met enkele vrienden of leer nieuwe mensen kennen in een aangepaste groep! Interesse of gewoon een vraag? Twijfel dan niet om te mailen.

Lessenreeks van 10 weken waarbij zowel aspecten van stabilisatietraining als uithoudingstraining aan bod komen.

Pilates	woensdag 19u30 tot 20u30	instappen op 13/07/16 - 21/09/2016 - 04/01/2017
Do it - be it	dinsdag 10u tot 11u dinsdag 19u30 tot 20u30	instappen op 06/09/2015 - 29/11/2016 - 21/02/2017 - 09/05/2017

Per groepsles	€ 10
10-beurtenkaart	€ 80
Starterspakket Pilates (1 privéles + 4 groepslessen)	€ 70

Pilates inschrijven Stans Meert 0472 76 03 66 - pilates@thijssen-meert.be

Do it-be it inschrijven Elisa Van Hooff 0479 45 70 55 - vanhooffelisa91@gmail.com

