

## Het is weer feestmaand

December staat voor de deur, en ik weet niet hoe het bij jullie gaat, maar bij ons zijn de eerste surprises al af en zijn nu druk aan het dichtten!

In de maand december zullen er een aantal lessen vervallen ivm de feestdagen. Kijk even of je op een andere dag en tijd deze lessen kunt inhalen.

Ik zal bij iedereen die nog lessen heeft open staan, 1 week verlengen omdat ik er niet was tijdens mijn oog operatie. Dat betekent dat je 1 week langer de tijd hebt om je lessen in te halen.

Vanaf donderdag 30 november is er ook een extra basic les om 20.00. En bij interesse is er ook de mogelijkheid om op zaterdag ochtend lessen te volgen. Op dit moment zijn die er nog niet maar meld je aan en dan gaat de les altijd door.

## Lesrooster December



In de maand december zijn er weer een paar aanpassingen in het lesrooster.

Dinsdag avond 5 december vervalt de les ivm Sinterklaas, de ochtend lessen gaan wel gewoon door.

In week 52 (25 t/m 29 december) zijn er geen lessen, dat is de week van kerst. De week daarna gaan alle lessen wel gewoon door. Er zijn dan elke dag Pilates lessen.

Dus heb je nog een extra weekje kerstvakantie kom dan lekker je lessen inhalen en begin je nieuwe jaar helemaal goed!

Kijk voor het volledige lesrooster op [www.pilatesstudiomanon.nl](http://www.pilatesstudiomanon.nl)

## Pilates & Voeding



Vanaf januari 2018 kun je bij ons terecht voor een combinatie pakket van Pilates lessen en persoonlijk voedingsadvies.

Dit is een verkort traject voor als je graag meer wilt weten over gezonde voeding, inzicht wilt krijgen in jouw voedings patroon en hoe je dit kunt verbeteren zonder op dieet te gaan. Het programma bestaat uit 4 consulten, met een speciaal hiervoor ontwikkeld werkboek, een persoonlijke voedingsanalyse en dagelijkse begeleiding via een online programma.

Manon heeft sinds 4 jaar een gewichtsconsulente praktijk in Best, ze is aangesloten bij de BGN, de enige beroeps vereniging in Nederland en als zodanig worden haar consulten geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekeraars.

Wil je graag een verantwoord en gezond eetpatroon en weet je door alle adviezen in de media

niet meer wat je nu moet geloven? Loop dan eens binnen dan kijken we samen naar hoe je je eetpatroon in kleine stapjes kunt aanpassen.

<http://www.pilatesstudiomanon.nl/pilates-voeding/>

## Pilates & Zwangerschap



Tijdens je zwangerschap wil je graag zo fit mogelijk zijn. Voor jezelf maar zeker ook voor je ongeboren kindje. Ook zul je merken dat je vanaf het 2e trimester niet meer zo makkelijk kunt sporten als je was gewend. Je lichaam verandert door de zwangerschap. Naast de bekende veranderingen worden ook je ligamenten en gewrichten soepeler en is het belangrijk om ervoor te zorgen dat je op een veilige manier aan je algemene conditie blijft werken.

Tijdens de lessen Pilates & Zwangerschap werken we met small equipment, ballen, banden e.d. We werken aan je spierkracht, veranderde lichaamshouding en flexibiliteit. Extra aandacht gaat uit naar de bekkenbodemspieren. Ook is er veel aandacht voor de verschillende ademhaling technieken die je kunnen helpen tijdens je bevalling.

Deze les is exclusief voor zwangeren. Als je bent bevallen is er een andere specifieke les waarin de nadruk ligt op het herstellen en opnieuw eigen maken van je veranderde lichaam. Zie ook Pilates Na Zwangerschap

De Pilates & Zwangerschaps lessen worden in cursus van 6 lessen gegeven. De kosten zijn €60,00 voor de gehele cursus. De eerstvolgende cursussen starten op:

Vrijdag 5 januari 2018 09.00-09.55

Vrijdag 5 januari 2018 19.30-20.25

Zaterdag 6 januari 2018 11.00-11.55

<http://www.pilatesstudiomanon.nl/pilates-zwangerschap/>

## SAMEN! Actie

Samen sporten is veel leuker dan alleen. Samen

sporten maakt jullie band nog hechter. Je kunt elkaar helpen op de moeilijke momenten en genieten van jullie behaalde resultaten. Maar vooral, samen sporten is LEUK!

Daarom deze SAMEN Actie. Als je in de maand december een vriendin, zus, moeder of buurvrouw aanbrengt als nieuw lid van Pilates Studio Manon. Krijgt zij €15,- korting en jij 2 lessen gratis.

Je kunt per mail of sms een extra plekje voor haar reserveren tijdens jouw les.

06-28302729 of <http://info@pilatesstudiomanon.nl>



*Je ontvangt deze nieuwsbrief wegens je interesse in Pilates Studio Manon. Deze nieuwsbrief wordt maandelijks verstuurd, afmelden kan met onderstaande link.*

**Pilates Studio Manon- Vijverweg 2-5683 CX-Best**  
**[info@pilatesstudiomanon.nl](mailto:info@pilatesstudiomanon.nl)-[www.pilatesstudiomanon.nl](http://www.pilatesstudiomanon.nl)**

Wil je geen nieuwsbrieven meer ontvangen? Klik dan [hier](#) om je af te melden.