

## Pilates Special Sunday



Losse les Pilates toegankelijk voor iedereen die graag een specifieke Pilates les wil ervaren.

Zondag 09.30-10.30  
kosten:  
€7,50 Triad en Big Ball  
€ 12,50 Springboard

Inschrijven bij Manon.



Zondag 20 oktober  
**TRIADBALL & THERABAND**

Zondag 17 november  
**SPRINGBOARD PILATES**

Zondag 8 december  
**BIG BALL PILATES**

Schrijf op tijd in, je plaats is gereserveerd na betaling. Maximaal aantal plaatsen:

Triadball&Theraband 10  
Spring Board Pilates 4  
Big Ball Pilates 8

## Pilates Special Sunday

Ik heb op verzoek weer een paar zondag lessen ingepland. Je kunt je hiervoor bij mij aanmelden. Deze lessen zijn voor iedereen toegankelijk ook als je nog nooit Pilates hebt gedaan. Dus neem gerust je man, buurvrouw vriendin of wie dan ook met je mee.

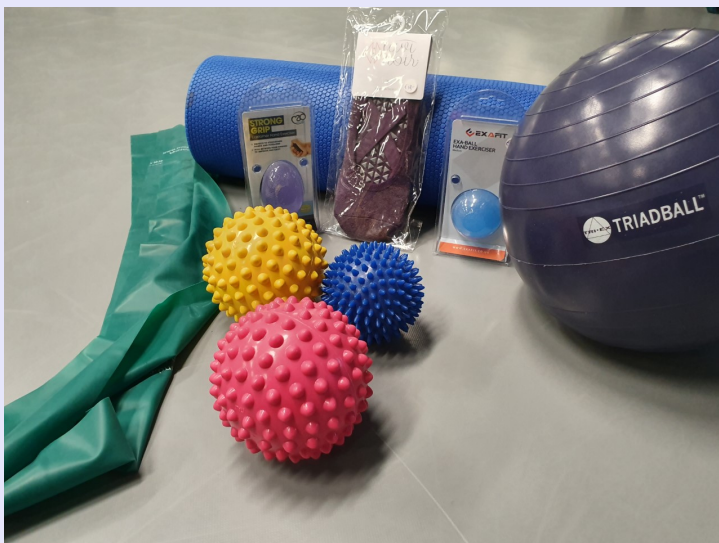
De lessen zitten niet in het reguliere programma, je betaald hier los voor, €7,50 voor de mat lessen en €12,50 voor de Springboard lessen. Schrijf je snel in er zijn maar 4 plaatsen voor de Springboard en 8/10 voor de mat lessen.

De eerste les is al a.s. zondag en daarin gaan we werken met de nieuwe Triadball en de Band.

Zondag 17 november is er een Springboard les. Zondag 8 december is er een les met de Big Balls.

Wil je meer informatie of inschrijven neem dan even contact met me op.

<http://www.pilatesstudiomanon.nl/contact/>



## Bestelling materiaal

Het is nu ook mogelijk om naast sokken en ballen ook de ander materiaal voor thuisgebruik te bestellen. Ik zal in de maand oktober een lijst aanleggen zodat ik alles in 1x kan bestellen. Als je iets wilt bestellen kan dat bij mij in de studio.

Antislip sokken- maat S & M diverse kleuren en modellen €18,-

Spiky Ball ball- blauw hard €9,50

Spiky Ball-color zacht €11,50

Grijp Ball €7,00

Triad Ball €22,50

Dynaband €9,50

Foam Roller €65,00

## nieuws/vakantie rooster/nieuwe lessen

Het is deze week **herfstvakantie**, dat heeft voor het lesrooster niet veel invloed behalve dat er in alle lessen meer plaatsen vrij zijn omdat veel klanten op vakantie zijn. Ideaal om je lessen in te halen en een keertje extra te komen trainen!

In de maand **december** vallen de lessen alleen uit op de echte feestdagen, ik zal daar nog apart een les-

rooster van rondsturen.

We hebben een heel uitgebreid lesrooster en er wordt ook veel gebruik gemaakt van het verschillend **inplannen** van de lessen. Probeer wel zsm door te geven als je een keer niet kan komen. Vooral de avondlessen zitten snel vol en dan kan iemand anders op jouw plaats komen trainen.

Ik wil een pilot startten voor een **mannen Pilates les**. Dit zal een Springboard les zijn op de woensdag 19.00. Deze les is dan alleen voor mannen en zal daar ook op aangepast worden. Er zijn maar 4 plaatsen beschikbaar. Heb je een man, broer, vriend of zoon die graag een keer wil uitproberen wat Springboard Pilates is laat het me weten dan kan de les van start gaan.

Heb jij ook **Facebook of instagram**? Volg me dan op de verschillende pagina's.

XXX Manon



Instagram

---

*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-www.pilatesstudiomanon.nl**

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

---

Wilt u geen nieuwsbrieven meer van ons ontvangen? Klik dan [hier](#) om u af te melden.