

## Carnaval!

Het carnaval komt er weer aan, altijd heel mooi om te zien hoe dat leeft onder iedereen. Ik als geboren Rotterdammer die al 23 jaar in Brabant woon vier dat zelf niet mee. Maar vind het altijd heel bijzonder om te zien hoe speciaal dat is voor de echte brabanters, echt prachtig!

Tijdens de carnaval zijn er wel een paar aanpassingen in het lesrooster maar je kunt de hele week Pilates lessen volgen.

Laat me maar weten als je niet of juist extra lessen wilt komen doen. Verderop in de nieuwsbrief staat het lesrooster.

## Lesrooster Carnaval



In de carnavalsweek is het lesrooster een beetje aangepast. De Pilates lessen van dinsdag avond en vrijdag ochtend komen te vervallen.

Wel zijn er extra lessen op donderdag ochtend. Wil je een lesje inhalen of op een andere tijd komen laat het me dan even weten per mail of sms.

Lesrooster:

Ma. 12 februari 09.00 Pilates Plus  
 Di. 13 februari 09.00 Pilates Interm.  
 Wo. 14 februari 18.00 Pilates Basic  
 Do. 15 februari 09.00 Pilates Basic  
 15 februari 20.00 Pilates Basic  
 Za. 16 februari 09.00 Pilates Basic

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

## Gastles Debbie Jenner



Met heel veel enthousiastme hebben jullie ingeschreven voor de gast les van Debbie Jenner. Een unieke kans om les te krijgen van de grondlegster van de GC Pilates.

Ik heb in de lessen verteld dat deze zal plaatsvinden op dinsdag 6 maart maar Debbie heeft laten weten dan onverwachts voor een theater productie naar Londen te moeten.

Ze is dan dus niet in Nederland, maar komt een week later op dinsdag 13 maart om 19.00. Als je dan niet kunt maar wel al de les hebt betaald krijg je natuurlijk je geld terug.

Wil je nog graag meedoen maar heb je nog niet ingeschreven dan kan dat nog. De kosten zijn €15,00 en je kunt je inschrijven bij Manon.

## Pilates voor fysiotherapeuten



Om de Pilates studio meer naams-bekendheid te geven en een kijkje te geven in de wereld van Pilates. Wat Pilates allemaal voor klanten en herstellende patiënten kan betekenen. Heb ik alle fysiotherapeuten (47!) uit Best uitgenodigd om bij mij een les te komen volgen.

Deze les is gratis en alleen toegankelijk voor fysiotherapeuten. De eerste les is intussen geweest. Het was heel leuk en leerzaam om met elkaar in gesprek te gaan over Pilates. Wellicht ontstaan er in de toekomst ook mooie samenwerkingen met elkaar.

Ik herhaal deze lessen nog op donderdag 8, vrijdag 9 en zaterdag 10 februari. Dus ken je iemand in je omgeving die fysiotherapeut is. Die hier graag gebruik van zou willen maken, laat deze dan contact opnemen met mij

[http://info@pilatesstudiomanon.nl](mailto:info@pilatesstudiomanon.nl)

## **Bijscholing**

Regelmatig volg ik bijscholing, om te zorgen dat mijn kennis up to date blijft en ik ook regelmatig iets nieuws in de lessen kan brengen.

De komende tijd staat er heel veel op stapel, gelukkig wel vaak om de Pilates lessen heen.

Zondag 11 februari een ring en roll workshop. Deze gaan we zeker in de studio gebruiken. In maart ga ik ook een opleiding voor Pilates & Fascia volgen. Dit richt zich vooral op blessures. Veel blessures zijn te voorkomen en te genezen door het bindweefsel te behandelen.

Ook heb ik bijscholing op het gebied van voeding en borstkanker en ben ik een programma aan het ontwikkelen voor vrouwen met borstkanker. Dit zijn Pilates lessen in combinatie met voedingsadviezen.





*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.