

Voorjaar

Het voorjaar gaat er nu echt aankomen, de klok is al verzet en nu is het alleen nog wachten op het zonnetje. Dit is ook de tijd van de vrije dagen, Pasen, Hemelvaart, Koningsdag noem maar op.

Ik probeer zoveel mogelijk alle lessen door te laten gaan en daar waar het niet lukt inval lessen in te roosteren. Laat me maar weten als je niet of juist extra lessen wilt komen doen. Verderop in de nieuwsbrief staat het lesrooster.

Ik heb de afgelopen maand heel veel bijscholingen gehad en in de lessen zul je daar vast al iets van gemerkt hebben. Ik zal verderop in deze nieuwsbrief nog iets meer vertellen over Pilates en Fascia.

Veel leesplezier
Manon

Lesrooster April & Mei



Geen les op:

2 April (2e Paasdag)
27 April (Koningsdag)
3 & 4 mei (mei vakantie)
9 t/m 11 mei (Hemelvaart)
21 mei (Pinksteren)

Kijk even of je op een andere dag en tijd je les kunt inhalen, lukt dat niet laat het mij dan weten dan zoeken we een oplossing op een dag en tijd die nog niet op het lesrooster staan.

Wist je dat:

- Er nu ook elke week een basis les is op donderdag 10.00 en zaterdag 9.30.
- Er op vrijdag 10.00 en zaterdag 10.30 een Pilates & Zwangerschap les is gestart.

Gastles Debbie Jenner



De gastles van Debbie Jenner was echt een hele bijzondere ervaring. Debbie is een hele warme en charismatische vrouw en absoluut een expert in het geven van Pilates.

Veel opmerkingen waren dat het heel herkenbaar was dat Manon een leerling is van Debbie. Duidelijk geïnspireerd op haar manier van lesgeven, waardoor het niet eens zo heel veel anders was dan dat de deelnemers waren gewend. Heel leuk om te horen voor mij!

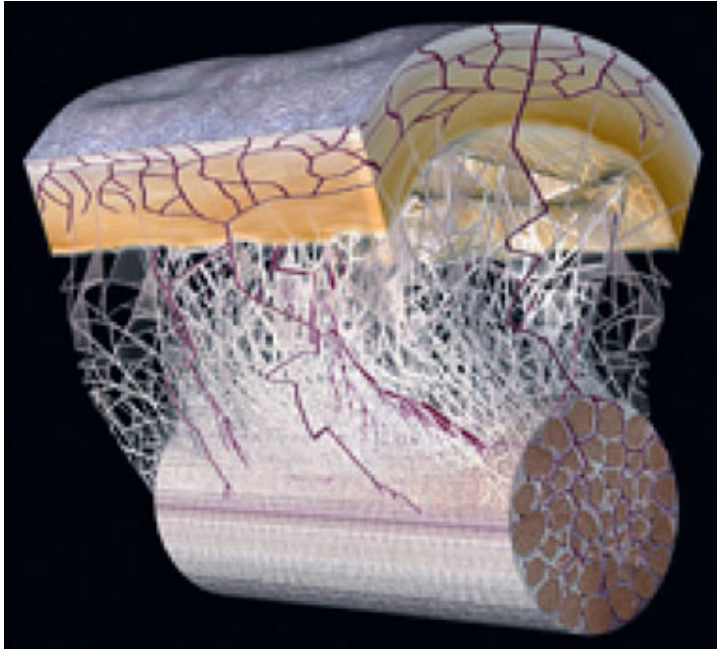
Wat ook heel leuk was om te horen was dat Debbie het niveau heel hoog vond, iedereen heel serieus en geconcentreerd de les volgde en het een hele leuke en gezellige ervaring was.

Natuurlijk hadden we nog voor een bloemetje gezorgd voor Debbie en zijn we nog even gaan kof-fiedrinken na de les.

- Er iedere week 10 lessen actief zijn, maar nog steeds geldt de regel als je je aanmeld voor een les van het lesrooster deze altijd door gaat ook al ben je de enige.

Al met al een hele leuke ervaring en zeker voor herhaling vatbaar!

Kijk voor het volledige lesrooster op www.pilatesstudiomanon.nl



Pilates & Fascia

De afgelopen maand heb ik verschillende bijschelingen gedaan. Onder andere de Pilates & Fascia. Dit is eigenlijk een soort zelfmassage les waarvan ik af en toe een losse oefening in de lessen heb gedaan om jullie te laten ervaren wat het voor je kan doen.

Fascia is eigenlijk bindweefsel dat onder je huid zit, een soort laagje tussen je spieren en je huid. Als daar ophopingen en verklevingen zitten of de doorbloeding is slecht kan dat allerlei blessures en problemen veroorzaken.

Door de oefeningen op de foam roller, masseer je deze los en optimaliseer je de doorbloeding. Heel pijnlijk voor als je veel verklevingen hebt. Maar ook heel noodzakelijk om het goed bij te houden. Binnenkort gaan we een extra uur op het rooster plaatsen waarin we voornamelijk deze oefeningen gaan doen. Een mooie les om naast je gewone Pilates lessen te volgen.



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.