



*Pilates, yoga & zachte gym
geschikt voor iedereen*

*Aangesloten bij De Fitness Organisatie
(Num- C916 / www.fitness.be)*

Otegemstraat 50, 8550 Zwevegem
Tel. +32 476 260355

www.animapilates.be
alma@animapilates.be

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
VOORMIDDAG	9.00 * Reformer groepsles 10.15 Pilates MAT beginners 11.30 * Reformer privé		9.00 Pilates MAT alle niveaus 10.15 * Reformer groep of privé	9.30 Gentle Japanse Yoga vanaf 9.30 * Reformer groep of privé	9.00 * Reformer groepsles 10.15 Pilates MAT beginners 11.30 * Reformer groepsles	8.30 * Reformer groepsles 9.35 * Reformer groepsles 10.45 Pilates MAT alle niveaus 11.50 * Reformer privé
NAMIDDAG	vanaf 13u Privé of in groep ENKEL OP AFSpraak	13.30 Pilates MAT beginners vanaf 14.40 * Reformer groep of privé		12.15 Pilates MAT @ lunch-time vanaf 13.30 * Reformer groep of privé		
AVOND	18.00 (50 min) Pilates "gezonde rug" 19.00 Pilates MAT beginners 20.10 Yoga 20.15 * Reformer groepsles	18.00 * Reformer groep of privé 18.00 Pilates MAT beginners 19.10 Pilates MAT alle niveaus 20.20 (50 min) BBB Cardio training 20.20 * Reformer groep of privé	16.00 en 17.05 * Reformer groepsles 18.10 * Reformer privé 19.15 Pilates MAT gevorderden 20.25 (50 min) Body sculpt 20.30 * Reformer groep of privé	18.15 * Reformer groepsles 18.15 Pilates MAT beginners 19.20 * Reformer groepsles 19.20 (50 min) BBB Cardio training 20.30 Pilates MAT gevorderden		

WELKOM to PILATES !

3 opeenvolgende weken, kennismaking sessies met grondig uitleg van de Pilates beginselen, ademhaling, oefeningen...

ENKEL OP AFSpraak

DATA 2018-19 (Woensdag, 15u30)

- Mei 8-15-22
- Ago 21-28- Sep 4
- Nov 6-13-20

Prijs : €24

Wil jij deelnemen?

vergeet niet te reserveren!

- > booking minisite <http://ovatu.co/s/9305>
- > download de APP OVATU YOU
- > via de website www.animapilates.be
 - > via Facebook
 - > per SMS **0476 260355**

- De lessen gaan door met minimum 3 deelnemers
- Iedereen wordt gevraagd om de lessen waaraan jullie wensen deel te nemen steeds op voorhand te reserveren, zo hebben wij een zicht op het aantal deelnemers en zo kunnen wij een overbevolkte zaal vermijden. **Minstens 2 uur voor de aanvang van de les reserveren AUB**
- * Deze lessen (Reformer, Pilates Prenatal, Privé of Duo-sessies....) worden steeds **persoonlijk** bij Alma Hernandez afgesproken.
- **RESERVATIE ANNULEREN** : Ben jij ingeschreven maar je kan toch niet komen naar de les?
Graag minstens **2 u** voor de aanvang van de les te verwittigen (best annuleren via de *booking minisite*, desnoods per *e-mail of SMS*)
- De annulering van de lessen Reformer, Pilates Prenatal, Prive of Duo-sessies moet minstens **12 uur** op voorhand gebeuren.

Geen- of late annulering = verloren beurt ! Alvast bedankt voor jullie begrip en medewerking