



Badhotel Domburg****, Domburg, Nederland

3-DAAGS PILATES WEEKEND MET NANNET

DAG VAN AANKOMST

- o 15:00 Check-in bij het hotel
- o 16:00 Welkom en kennismaking
- o 16:30 – 17:15 Strandwandeling
- o 18:30 Diner
- o 21:00 Relaxercise

DAG TWEE

- o 08:15 – 09:30 Rise & Shine stretch en Pilatesles
- o 09:30 Ontbijt
- o 10:00 Vrije middag ter besteding
- o 17:00 – 18:30 Pilatesles op muziek
- o 19:00 Diner ter eigen invulling

DAG VAN VERTREK

- o 08:15 – 09:30 Rise & Shine stretch en Pilatesles
- o 09:30 Ontbijt
- o 12:00 Uitcheck

Het type yoga wat gegeven wordt hangt af van welke yogadocent(e) het weekend begeleidt. Echter zijn zowel beginners als gevorderden van harte welkom. Onze docenten bekijken het niveau van de deelnemers en zullen daarop inspelen.

Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.