



Thermen Bad Nieuweschans****, Bad Nieuweschans, Nederland

PILATES & FITNESS WEEKEND MET NANNET

Om de maatregelen rondom COVID-19 goed in acht te kunnen nemen splitsen wij de groep bij meer dan 7 deelnemers in 2 groepen voor de workshops. Hieronder de bijbehorende tijden, voor **groep 1 in het groen** en voor **groep 2 in het rood**.

DAG VAN AANKOMST

- o 14:00 Check-in bij het hotel
- o 15:00 Welkom en kennismaking
- o 15:30 – 16:30 Pilates-Fitness workshop + aansluitend Stretch & Relax
- o 16:30 – 17:30 Pilates-Fitness workshop + aansluitend Stretch & Relax
- o 18:30 Diner

DAG TWEE

- o 08:00 – 08:15 Wegen & meten
- o 08:15 – 09:15 Pilates-Fitness workshop + aansluitend Stretch & Relax
- o 09:30 Ontbijt
- o 11:00 – 12:00 Pilates-Fitness workshop + aansluitend Stretch & Relax
- o 16:30 – 17:30 Pilates-Fitnessworkshop+ aansluitend Stretch & Relax
- o 17:30 – 18:30 Pilates-Fitnessworkshop + aansluitend Stretch & Relax
- o 19:00 Diner ter eigen invulling

DAG VAN VERTREK

- 08:00 – 08:15 Wegen & meten
- 08:15 – 09:15 Pilates-Fitnessworkshop + aansluitend Stretch & Relax
- 09:15 – 10:15 Pilates-Fitnessworkshop + aansluitend Stretch & Relax
- 08:30 – 10:30 Ontbijt (mogelijk voor of na de workshop)
- 11:00 Uitcheck
- 11:15 Fitwalk van 1,5 uur

Het type Pilates dat gegeven wordt is Ground Control Pilates.

Dit zijn Pilateslessen met hier en daar aanpassingen zodat op een verantwoorde manier een groep deelnemers van verschillende niveaus de Pilatesbewegingen aan kan.

Moeilijke, acrobatische en risicovolle oefeningen zijn uit elkaar gehaald en teruggebracht tot een basis mat les Pilates, geschikt voor beginners en (semi-) gevorderden. De verschillende niveaus van intensiteit worden per oefening uitgevoerd. *Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.*