



Hotel Jakarta Amsterdam****, Amsterdam, Nederland

PILATES & FITNESS MET NANNET

DAG VAN AANKOMST

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

DAG TWEE

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

DAG DRIE

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

DAG VAN VERTREK

- 08:00 – 08:15 Wegen & meten
- 08:15 – 09:15 Pilates-Fitnessworkshop
- 09:15 – 09:30 Stretch & Relax
- 09:30 Ontbijt
- 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.*