



Badhotel Domburg****, Domburg, Nederland

PILATES WEEKEND MET NANNET & DEBBIE

DAG VAN AANKOMST

- o 15:00 Check-in bij het hotel
- o 15:30 Welkom en kennismaking
- o 15:45 Pilates-Fitness workshop
- o 18:30 Diner
- o 20:30 Relaxercise door Debbie

DAG TWEE

- o 08:00 Stretch on the beach
- o 08:15 Good Morning Pilates (professionals & beginners)
- o 09:30 Ontbijt
- o 10:30 - 13:00 Extra* voor professionals: Pilates workshop door Debbie
- o 11:00 Fitwalk met Nannet
- o 17:30 NanChi Pilates door Nannet
- o 19:00 Optioneel gezamenlijk diner (tegen meerprijs)

DAG VAN VERTREK

- o 08:00 Stretch on the beach
- o 08:15 Good Morning Pilates (professionals & beginners)
- o 09:30 Ontbijt
- o 11:00 Gezamenlijke Sea You Later Pilatesles
- o 12:00 Uitcheck
- o 12:30 Fitwalk door Debbie en Nannet
- o 13:30 Optioneel gezamenlijke lunch (tegen meerprijs)

*Voor professionals die dit retreat boeken is deze speciale workshop inbegrepen.

Voor professionals die aan deze workshop mee willen doen maar die het retreat NIET volgen zijn de kosten €75.-

Aan een van de andere lessen van Debbie en Nannet kan, indien er plaats is, meegedaan worden door NIET-retreat deelnemers voor €25.- per les.

De zaterdagochtend les + workshop voor professionals die niet meedoen aan het retreat kost samen €89.-

Reserveringen voor de 10.30 workshop op zaterdag kunnen via email worden gemaakt: info@pilatescompany.nl

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.*