

**Na 1 maand voel je verschil.
Na 2 maand zie je het verschil.
Na 3 maand voel je je
een ander mens.**

Joseph Pilates



ONTDEK PILATES

Neem nu de stap en geef je op!

Werk op een leuke en dynamische manier aan:

- een strakker en gezond lichaam
- een correcte houding en lichaamsbewustzijn
- sterke, lange en flexibele spieren
- een diepe en gezonde ademhaling
- een verbeterde bloedsomloop
- beter concentratie vermogen
- een verhoogde stressbestendigheid
- meer discipline en uithoudingsvermogen
- een stabiele stemming en meer levenslust
- ontspanning

Opgeven of meer informatie?

Voor opgeven of meer informatie over pilates:

Jan Kats: 06-54334531 of 0592-341220.

Voor informatie over de afslankcursus:

diëtiste Leonie Bonthuis: 06-12066288.



PILATES
STUDIO ASSEN

Nijverheidsweg 5, Assen, telefoon (0592) 341 220
www.pilatesstudioassen.nl

ONTDEK PILATES

Oefenmethode voor het gehele lichaam



nieuw

Nu ook in groepsverband
pilatesles in combinatie
met een afslankcursus
onder gedegen
begeleiding van
een diëtiste.

Pilates Studio Assen

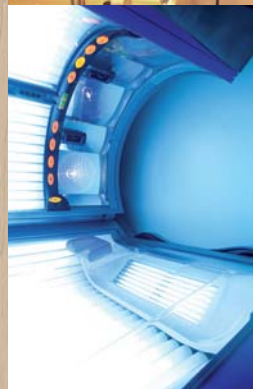
Pilates



Pilates is een heerlijke body en mind training. Tijdens de training bereik je een grote effectiviteit door het continue actief aanspannen van je spieren, zoals van je rug en buik. Een training op een pilatestoestel is eigenlijk een totaaltraining voor het lichaam, maar dan op een leuke en gezonde manier! De effecten van pilates zijn:

- een gezonde houding
- een soepele wervelkolom
- minder kans op nek- en/of rugklachten
- controle over je lichaam, ademhaling
- sterke buik- en rugspieren
- sterke spieren rondom het bekken, de billen en de bovenbenen
- verhoogde lenigheid, souplesse en kracht
- verhoogde concentratie
- verbeterde bloedsomloop
- verhoogde stofwisseling

Onze studio is compleet ingericht met de allernieuwste banken. Na afloop van een pilatetraining kunt u even heerlijk bijkomen onder onze zonnebank. Wilt u graag kennismaken met pilates? Kom dan eens langs of maak een afspraak!



SUPERBRUINER

Maak ook gebruik van onze superbruiner: ter voorbereiding op je vakantie of gewoon om lekker een kleurtje te krijgen en te behouden.

Gegarandeerd de allernieuwste lampen.
Leden ontvangen korting!



Afslankpilates

Onder leiding van **Leonie Bonthuis (diëtiste)** en **Karin de Langen (instructrice)** biedt **Pilates Studio Assen** u **AFSLANKPILATES**. **Afslanken en pilates is de ideale manier om af te vallen. De combinatie van lichaam en geest brengt het lichaam in balans.**

Afslanken is voor veel mensen moeilijk omdat men steeds weer in oude gewoontes vervalt. Afslankpilates werkt op langere termijn: langzamer maar met veel resultaat. Dit alles op een leuke, speelse, informele manier in groepsverband zodat je steun hebt aan elkaar door dik en dun.

Afslankpilates bestaat uit twee delen

2x per week pilates naar keuze 's ochtends of 's avonds en 1x per 2 week afslankcursus van 20.30-21.30 uur. De afslankcursus is bedoeld voor mensen met overgewicht. Het doel is om meer kennis te krijgen over voeding en afvallen. Daarnaast leert u een gezonder eetpatroon aan dat goed vol te houden is.

Groepsgrootte: 7-10 personen. Iedereen krijgt een persoonlijk voedingsadvies en een eigen cursusmapje. **Duur:** De afslankcursus is doorlopend en in groepsverband, net zolang totdat u tevreden bent. U krijgt 1x een individuele intake.

Geen resultaat? Geld terug!

Wij zijn ervan overtuigd dat de combinatie van pilates met de afslankcursus erg goed is voor lichaam en geest en dat deze combinatie u meer in balans brengt. Als u volgens het voorgeschreven schema traint en u behaalt binnen 3 maand geen resultaat, dan krijgt u uw geld terug!

