**Tarieven, Lesmomenten en Basisprincipes**

**Kosten:**

Een 5-rittenkaart kost € 40 en is **6 weken geldig**.
De **aankoopweek telt als week 1**, wat betekent dat je per kaart één lesweek kunt missen – handig als je een keer niet kunt.

**Lestijden:**
Maandag & donderdagochtend
⏰ 10:00 – 11:00 uur

De lessen zijn kleinschalig, persoonlijk en voor elk niveau geschikt. Instromen kan op elk moment, zolang er plek is.

**Basisprincipes:**

Pilates is een trainingsmethode die zich richt op de diepe, stabiliserende spieren van je romp. De oefeningen verbeteren je **lichaamshouding, kracht, lenigheid, balans** en **coördinatie**.

De vijf basisprincipes van Pilates zijn:

1. **Ademhaling** – bewust ademen voor ontspanning en activatie
2. **Centrering** – werken vanuit je ‘powerhouse’ (je core)
3. **Concentratie** – volledige focus tijdens elke beweging
4. **Precisie** – oefeningen nauwkeurig en gecontroleerd uitvoeren
5. **Vloeiende beweging** – met souplesse bewegen in plaats van kracht zetten

Er wordt getraind op een mat, zonder apparaten – met aandacht voor jouw lichaam en mogelijkheden.