

Wat is Perfect Pilates ?

Perfect Pilates is een training met veel oefeningen op een oefenmat waarbij stabiliteit, spieroefeningen, lenigheid en evenwicht de sleutelwoorden zijn. Vanuit bewegen in spierketens word je bewust, hoe om te gaan met houding, bewegen en ademhaling.

Pilates is een oude methode, die in de Verenigde Staten is ontwikkeld voor professionele dansers. Binnen Perfect Pilates is deze methode aangevuld met actuele wetenschappelijke inzichten waardoor er veilig en effectief wordt getraind.

Voor wie is Perfect Pilates?

Voor iedereen, maar vooral:
Als voor de stabiliteit en de kracht van de spieren rond de wervelkolom enig 'onderhoud' gewenst is.

Bijvoorbeeld:

- Mensen met rug en /of nekklasten.
- Mensen met KANS (klachten aan arm, nek en schouder).
- Mensen met een zittend beroep die gezond willen blijven.
- 50-plussers die fit willen blijven.
- Diegenen die op een verantwoorde manier een mooier en getraind lichaam willen krijgen.

Wat is het doel van het Pilates programma ?

Perfect Pilates is een leuke verantwoorde manier van trainen. Door de kracht en stabiliteit rond de wervelkolom te trainen, leer je bewust omgaan met houding en bewegen van je gehele lichaam.

Het versterkt de diepe buik- en vooral ook de rugspieren met speciale oefeningen. Hierdoor verbetert de stabiliteit van de rug. Door te trainen van uit de spierketens verbeteren ook lenigheid en evenwicht.

Waarom begeleiding door een fysiotherapeut?

De begeleiding van Perfect Pilates gebeurt door een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met rug en/of nekklasten.

De fysiotherapeut traint met kleine groepen waardoor er een goede controle is en de oefeningen op een goede en verantwoorde manier worden uitgevoerd.

Hoe ziet het programma eruit?

Voorafgaand aan de eerste training vindt een intake/individuele les plaats. Er vindt een vraaggesprek plaats en u traint samen met de fysiotherapeut de basisprincipes van Perfect Pilates. Indien u al traint in de

Fysiofit, dan is deze intake niet meer nodig en kunt u gelijk starten.

Er wordt getraind in een groep van maximaal 15 personen onder leiding van een ervaren fysiotherapeut. Iedere training duurt één uur. Het enige wat u nodig hebt voor de training is sportieve kleding en een handdoek.

De training wordt wekelijks gegeven op:

Maandagavond 19.30 - 20.30 uur
 20.45 - 21.45 uur

Woensdagochtend 10.00 – 11.00 uur

Alle trainingen worden gegeven op de locatie aan de C. de Crayerstraat 1.

Wat zijn de kosten?

Intake incl. inschrijfkosten € 70,00

Kwartaalabonnement
(13 weken; 1x per week) € 97,50

Kwartaalkaart
26 keer, 2 keer per week € 169,50

Half-jaarkaart
26 keer, 1 keer per week € 177,00

Half-jaarkaart
52 keer, 2 keer per week € 313,50

Jaarkaart
52 keer, 1 keer per week € 337,50

Flex-jaarabonnement*
39 keer, 1 keer per week € 263,50

3 maanden **aaneengesloten** vakantie binnen de abonnementsperiode

39 keer, 1 keer per week € 284,00
Vrije vakantiekeuze

Een proefles is gratis!

Hoe kan ik mij aanmelden?

Voor deelname aan de Perfect Pilates lessen en een afspraak voor het eerste intakegesprek kunt u contact opnemen met telefoon (0570) 611092.

Wil je nog meer achtergrondinformatie weten over Perfect Pilates, dan kun je ook enige informatie vinden op de website www.perfectpilates.nl

Locatie
De Hoge Hond
Schurenstraat 8A
7413 RA Deventer
Tel. (0570) 633964

Locatie
Zandweerd
C. de Crayerstraat 1
7412 SG Deventer
Tel. (0570) 611092

Info@fysiode.nl

Voor de meest actuele zaken, veranderingen en uitgebreide informatie verwijzen wij u naar onze website www.fysiode.nl

PERFECT PILATES