

REFORMER & MAT PILATES

YOGA

IN YOUR OWN ZONE

ONS LESAANBOD

• YOGA / PILATES

FLOW YOGA

Een vloeiende en doordachte yogavorm waarin kracht, mobiliteit en lichaamsbewustzijn samenkomen. De les begint actief en krachtig en beweegt geleidelijk richting meer strekking, met veel aandacht voor ademhaling en een natuurlijk ritme van bewegen.

De les eindigt met een rustige afronding, wat zorgt voor een ontspanning die nog lang na-echoot.

YIN YOGA

Een rustige yogavorm waarbij houdingen langere tijd worden aangehouden. Yin Yoga richt zich op het dieper gelegen bindweefsel en de gewrichten. Door het tempo te vertragen kan het lichaam spanning loslaten en herstellen; spieren en weefsels worden soepeler, wat zorgt voor meer bewegingsvrijheid in het dagelijks leven.

HATHA YOGA

Een rustige en toegankelijke yogavorm waarin houdingen en ademhaling bewust worden gecombineerd. In Hatha Yoga werk je aan kracht, stabiliteit en mobiliteit, met aandacht voor een zorgvuldige uitvoering, een beheerst tempo en gerichte aandacht tijdens de beweging.

MOBILITY & BALANCE

Staande én stoeloefeningen die je kracht, mobiliteit en balans verbeteren in een fijne, toegankelijke setting, veilig, uitdagend en afgesloten met een kalme ontspanning.

MAT PILATES

Je traint met gecontroleerde bewegingen op de mat: je versterkt je core, verbetert je houding en creëert lengte, stabiliteit en kracht in je hele lichaam.

• REFORMER PILATES

REFORMER PILATES

Reformer Pilates is een trainingsmethode op een reformer met veren en een bewegend platform. De verenweerstand helpt je gecontroleerde, precieze bewegingen uit te voeren, waardoor je tegelijk werkt aan kracht, mobiliteit, core-stabiliteit en lichaamsbewustzijn. Intensief, maar door de ondersteuning van het apparaat toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

IN YOUR OWN ZONE

Train zelfstandig op de Reformer met begeleiding via het scherm, precies wanneer het jou uitkomt. Oortjes verbinden via Bluetooth en gaan! Jouw workout, jouw tempo.

Deze sessies zijn bedoeld voor wie al vertrouwd is met de Reformer. *Ervaring is vereist* zodat je veilig, effectief en met zelfvertrouwen zelfstandig kunt trainen.

PRIVÉ & DUO LESSEN

Wil je 1-op-1 werken of samen trainen met persoonlijke begeleiding? Privé- en duo-lessen (Reformer Pilates, Yoga en Mat Pilates) zijn mogelijk en bieden ruimte om gericht te werken aan techniek, controle en vertrouwen in je beweging.

Vraag naar de mogelijkheden.

GROEPSWORKSHOPS & EVENTS

Op zoek naar een originele en actieve invulling voor een teamuitje, bedrijfssessie of vriendengroep? The Zone biedt workshops op maat, van Reformer Pilates tot Yoga en Mat Pilates.

Workshops zijn mogelijk voor bedrijven, vriendengroepen en speciale gelegenheden. Prijs en inhoud worden afgestemd op de groep en de gewenste invulling.

Vraag naar de mogelijkheden.

PRIJSLIJST

REFORMER PILATES

Proefles, eenmalig	€15,00
Losse les	€22,50
Abonnement 1 x per week	€75,00
Abonnement 2 x per week	€139,00
Abonnement 3 x per week	€195,00
Strippenkaart (5 strippen) 2 MAANDEN GELDIG	€99,95

IN YOUR OWN ZONE

Losse les	€15,00
Abonnement 1 x per week	€49,00
Unlimited (max. 4 x per week)	€99,00
Strippenkaart (5 strippen) 2 MAANDEN GELDIG	€69,95

YOGA & MAT PILATES

Proefles, eenmalig	€10,00
Losse les	€15,00
Abonnement 1 x per week	€49,00
Abonnement 2 x per week	€90,00
Strippenkaart (10 strippen) 4 MAANDEN GELDIG	€139,00

COMBINATIE ABONNEMENTEN

Reformer Balance	€119,00
1 X REFORMER PILATES PER WEEK + 1 X YOGA / MATPILATES PER WEEK	
<i>Kracht, stabiliteit én ruimte in je hoofd... Elke week opnieuw.</i>	
Reformer Deep Balance	€149,00
1 X REFORMER PILATES PER WEEK + 2 X YOGA / MATPILATES PER WEEK	
<i>Krachttraining aangevuld met extra ruimte voor herstel, mobiliteit en ontspanning.</i>	
Reformer Focus	€169,00
2 X REFORMER PILATES PER WEEK + 1 X YOGA / MATPILATES PER WEEK	
<i>Voor wie doelgericht kracht en stabiliteit opbouwt, met ruimte voor herstel.</i>	
The Zone Rhythm	€139,00
1 X REFORMER PILATES PER WEEK + 1 X YOGA / MATPILATES PER WEEK + 1 X IN YOUR OWN ZONE PER WEEK	
<i>Bewegen in jouw ritme, met begeleiding én vrijheid.</i>	
The Zone Signature	€219,00
UNLIMITED YOGA / MATPILATES PER WEEK + UNLIMITED IN YOUR OWN ZONE PER WEEK + MAX. 3 X (BEGELEID) REFORMER PILATES PER WEEK	
<i>Volledige toegang tot alle lessen en trainingsvormen binnen The Zone.</i>	
HIERVOOR ZIJN RESERVERINGEN VIA HET ROOSTER VEREIST!	

Al onze abonnementen hebben een minimale looptijd van zes maanden. Daarna zijn ze maandelijks opzegbaar.

ONZE DOCENTEN

MANON

Co-owner • Yoga docent • Reformer Pilates docent • Reset coach (voeding & leefstijl) • detox • adem • ontspanning

LISA

Co-owner • Reformer Pilates docent • Studio Manager

CAGLA

Reformer Pilates docent • Mat Pilates docent

VEERLE

Reformer Pilates docent

SONJA

Yoga docent

LOES

Hatha yoga docent

LET'S GET IN THE ZONE

Zit je toch nog met vragen? Stuur ons gerust een berichtje en dan helpen wij je met liefde op weg.

LOCATIE

VOORTSWEG 131
7523 CD
ENSCHEDA