

REFORMER & MAT PILATES

YOGA

IN YOUR OWN ZONE

Omdat we nieuw zijn, snappen we dat er vragen zijn omtrent lessen of een eerste bezoek aan onze studio. In dit overzicht hebben we zoveel mogelijk voor jullie samengevat.

We zien je snel bij The Zone.

FIRST VISIT

- REFORMER PILATES

KOM JE VOOR HET EERST?

Een nieuwe workout kan spannend zijn, dat begrijpen we. Daarom zorgen we dat jij je direct op je gemak voelt. In bijna elke les staan ook beginners, dus je hoeft niets “al te kunnen”.

Zorg dat je **10 minuten van te voren aanwezig** bent, en geef bij binnenkomst even aan dat het je eerste keer is. De docent helpt je met de instellingen van de reformer, legt de basis uit en zorgt dat je veilig en met vertrouwen start.

Heb je een **blesure of medische klacht**? Neem dan alleen deel aan Reformer Pilates of IYOZ wanneer dit is afgestemd met je behandelend specialist of huisarts. Twijfel je? Neem vooraf even contact met ons op.

WHAT TO EXPECT

Je traint in kleine groepen met persoonlijke aandacht. We werken aan kracht, controle en techniek. Verwacht focus, duidelijke uitleg en een stevige maar haalbare training.

HOE START JE?

Plan eenvoudig je eerste les via het rooster en kies wat bij je past.

- BOOK YOUR CLASS NOW

WHAT TO WEAR

Draag comfortabele sportkleding waarin jij je prettig voelt en vrij kunt bewegen. Voor Reformer Pilates vragen we je **goed aansluitende kleding** te dragen. Dit is **belangrijk voor je veiligheid**: losse kleding kan vast komen te zitten tussen de bewegende delen of veren van de reformer. Aansluitende kleding helpt ons daarnaast je houding en uitlijning optimaal te begeleiden.

Grip sokken zijn verplicht tijdens Reformer lessen. Dit is essentieel voor veiligheid en hygiëne. Geen grip sokken? Deze zijn verkrijgbaar in de studio.

Onze reformers zijn deels afgewerkt met leer. Om het materiaal mooi te houden, vragen we je **kleding zonder ritsen, knopen of andere harde details te dragen**.

- REFORMER PILATES

IYOZ ACCESS

IYOZ (In Your Own Zone) is voor members met reformer-ervaring. Je traint zelfstandig met begeleiding via een scherm.

Nieuw? Volg eerst 5 Reformer groepslessen om het toestel veilig en vertrouwd te leren kennen. Bespreek dit met ons. Na akkoord ontvang je jouw IYOZ Approved tag.

- YOGA / PILATES

YOGA LESSEN

Onze yogalessen richten zich niet alleen op het bewegen van je lichaam, maar ook op bewuste ademhaling, ontspanning en het vinden van balans.

Bij The Zone zijn voldoende yogamatten beschikbaar, maar je mag natuurlijk ook je eigen mat meenemen. Voor de eindontspanning is het prettig om een warm vest of dekentje mee te nemen.

Yoga bij The Zone is toegankelijk voor iedereen, van beginner tot ervaren.

Wij bieden ook lessen aan die in het Engels worden gegeven.

- BOOK YOUR CLASS NOW

ANNULERINGS POLICY

Alle lessen bij The Zone hebben een annuleringsbeleid van 12 uur, wat betekent dat je tot 12 uur voor je les de tijd hebt om je reservering te annuleren en je credit te behouden. Als je binnen deze 12 uur de les annuleert, wordt je credit wel in rekening gebracht.

WAAROM KIEZEN VOOR THE ZONE?

Bij The Zone train je in een warme, toegankelijke en unieke studio: een prachtig monumentaal pand waarin modern design en authentieke details samenkomen. Onze professionele en gecertificeerde docenten begeleiden je persoonlijk in kleine groepen.

Hier draait het om focus, kracht en balans. Elke les is zo opgebouwd dat je het maximale uit je training haalt, met oefeningen voor kracht, flexibiliteit en controle. In onze studio ervaar je een perfecte mix van energie en rust, modern en authentiek, die je zowel uitdaagt als ontspant.

Let's get in the zone.

- BOOK YOUR CLASS NOW

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
ENSCHDE