

LESTARIEVEN

Bij Smart Moving bieden we je graag een stukje vrijheid bij het kiezen van een leskaart. Pilates moet laagdrempelig en toegankelijk zijn voor iedereen. We hanteren dan ook geen inschrijfgeld, de opzegtermijn van een abonnement is kort en de geldigheid van een ritten- of strippenkaart is transparant.

In dit tarievenoverzicht zie je de mogelijkheden die er zijn in zowel het volgen van een basis cursus, als voor het deelnemen aan de reguliere lessen. Deze informatie staat tevens op de website vermeld onder 'tarieven' en bij de 'algemene voorwaarden'. Mocht je toch nog vragen hebben, neem dan gerust contact op.

smart STOTT
moving PILATES®



Basiscursus

Een goed begin is het halve werk. Dit begint dan ook bij de basiscursus. Je krijgt op toegankelijke wijze inzicht in de mechanica van jouw lichaam en je ervaart het 'waarom' achter de Pilatesmethode. Dit bewustzijn maakt dat je doelgerichter en efficiënter traint en sport.

In de basiscursus leer je in 4 trainingen de vijf basisprincipes en maak je deze eigen, waarmee je aan de reguliere trainingen kan deelnemen.

- De basiscursus kost **€ 55,-** inclusief een handig werkboekje.
- De eerste training van de basiscursus geldt als proeftraining. Je betaalt dus pas, als je doorgaat, na de tweede training.

INTRODUCTIE-AANBOD

4 BASISLESSSEN EN AANSLUITEND 4 REGULIERE TRAININGEN. HIERMEE KRIJG JE EEN WAT UITGEBREIDERE KENNISMAKING MET PILATES DAN ALLEEN DE BASISCURSUS. HET INTRODUCTIE AANBOD IS VOORDELIG: **€ 85,-**, INCLUSIEF HET WERKBOEKJE.

Ritten- en Strippenkaart

Rittenkaart

Een rittenkaart geeft recht op een aantal lessen met een maximale geldigheidsdatum. Je legt jezelf wel vast voor een bepaalde periode zodat je een kortere of langere periode structureel traint en werkt aan resultaat. Je hebt echter de mogelijkheid om een aantal lessen in een andere week in te halen. Indien er ruimte is om op donderdag in dezelfde week je training in te halen, mag dit uiteraard ook.

- De 5-rittenkaart kost **€ 57,50** en is 7 weken geldig.
- De 10-rittenkaart kost **€ 115,-** en is 13 weken geldig.

Strippenkaart (10 trainingen)

Bij een strippenkaart ben je het meest flexibel en vrij. Er worden alleen lessen afgeschreven op het moment dat je aanwezig bent en de kaart is een heel jaar geldig, vanaf het moment van ingaan van de kaart. De strippenkaart is bijvoorbeeld handig bij het hebben van blessures of een baan/leven met veel onregelmatigheid.

- De 10-strippenkaart kost **€ 135,-** en is 1 jaar geldig.

Regulier trainen

Bij Smart Moving trainen we het hele lichaam vanuit de vijf basisprincipes. Alle spieren komen aan bod. Door tempowisselingen, duur- en krachtoefeningen en het gebruik van verschillende materialen kan iedereen op zijn of haar eigen niveau eruit halen wat er in zit.



Bij structureel trainen bemerk je het meeste resultaat van Pilates. Net als bij tennis, hockey, hardlopen en bij bijna alle andere sporten voel je bij wekelijks trainen de vooruitgang het beste en kan je deze langer behouden dan als er telkens een paar weken tussen je trainingsmomenten zitten.

Het abonnement is dan ook het uitgangspunt bij Smart Moving.

Abonnement

Met een abonnement kun je zorgeloos trainen bij Smart Moving. Halverwege de maand wordt met een automatische incasso het bedrag van je rekening afgeschreven.

Binnen een abonnement kan per maand besloten worden of men 1 of 2x per week wilt komen trainen. Bij het af en toe 2x per week meetrainen worden deze kosten per maand achteraf verrekend voor het bedrag van €9,50 per deelgenomen training.

- De kosten per training bij 1x per week trainen bedragen **€ 9,50**. Bij 2x per week trainen **€ 7,50**.
- Een abonnement heeft een minimale looptijd van 3 maanden en heeft een opzegtermijn van 1 maand.
- Je betaalt het aantal geplande trainingen voor die maand (uitgezonderd vakanties van Midden NL en trainingen die door Smart Moving worden geannuleerd). De bedragen per maand staan op de website vermeld.

NB. Het abonnement is vergelijkbaar met een seizoen van bijvoorbeeld tennislessen: Bij het missen van een lesweek loopt het abonnement door. Indien mogelijk kun je op een andere dag in dezelfde week je training inhalen.



Smart Moving
1e Brandenburgerweg 91
3721 MD Bilthoven
Telefoon: 085 - 201 1581
Internet: www.smartmoving.nl
E-mail: info@smartmoving.nl

De lessen van Smart Moving vinden plaats bij
The Little Gym, Hessenweg 87 in De Bilt.

smart STOTT
moving PILATES®

N237