



Studio Pam Pilates
Anna Paulownastraat 19
Eindhoven
M +31 6 33 80 07 55
info@pampilates.nl



Corona Nieuwsbrief april 2020

De 'fysieke studio' is gesloten door het Coronavirus, maar wij gaan je via **'Zoom' (een livestream verbinding) de lessen aanbieden.**

De online(live) Pilateslessen via Zoom worden door Priscilla en mijzelf gegeven.

Wat heb je nodig om Zoom te gebruiken.

1. Een stabiele internetverbinding,
2. Een mobiel, iPad, tablet, laptop, of computer met een camera en een microfoon.
3. Je ontvangt een link om je aan te melden voor de online groepsles. Als je nog nooit met Zoom hebt gewerkt, download je eenmalig de Zoom plugin op de computer, of de Zoom CLOUD meetings app op je mobiel of iPad.
4. Op de website van studio PAM Pilates vind je een Stappenplan, van het verloop van een Zoom bijeenkomst (incl. een YouTube instructie filmpje, of een link).

Het is een nieuwe manier van lesgeven, daarom gebruiken we de rest van de week (end) om je te informeren en te ondersteunen zodat je het programma, op je gemak kan installeren. Er zijn ook 'try outs'. Via de mail krijg je d.m.v. een link een uitnodiging voor de try outs.

Er wordt met een **aangepast rooster** gewerkt, je volgt de les die bij je eigen niveau past. Verspreid over de week zijn er 3 lessen van hetzelfde niveau, waarvoor iedereen 3 linken ontvangt. Hierdoor heb je de mogelijkheid om **3 lessen per week** te volgen, voor de prijs van 1 les. Het aangepaste rooster wordt bij de bijlage gevoegd en ook op de website, onder het kopje 'TRAININGEN /LESROOSTER,' geplaatst.

Wij vinden het belangrijk dat je juist in deze tijd de pilateslessen kan blijven volgen, waardoor je fit blijft en je weerstand versterkt wordt.

Op aanvraag mag je ook andere lessen volgen, wij geven hierin een duidelijk advies.

De lessen duren 1 uur, aansluitend is er **15 minuten extra** ingepland, voor vragen, er is ruimte om een oefening opnieuw te doen, of een praatje met elkaar te maken.

De online lessen zijn échte lessen met directe feedback tijdens de uitvoering van de oefeningen. Wat heb je nodig om de lessen te volgen.

- Een matje (of iets waarop je comfortabel kan liggen)
- Voldoende ruimte rondom je matje is belangrijk om de oefeningen met gemak te kunnen uitvoeren.
- Check of je lijf goed zichtbaar is vanuit je camera, zodat wij je ook feedback kunnen geven, als dat nodig is.
- Er wordt gewerkt met hulpmiddelen die thuis aanwezig zijn. Bij de uitnodiging voor de les, staan ook de hulpmiddelen die je voor de betreffende les klaar moet leggen.

We starten met de lessen in de 2^e week van kwartaal 2, **maandag 6 april**, daarom werken we ook tijdens de meivakantie, om de gemiste les van kwartaal 2 in te halen.

Jullie krijgen een factuur voor het 2^e kwartaal gemaild, zoals jullie dat gewend zijn vanuit de 'fysieke' studio.

Wij gaan graag dit 'avontuur' met jullie aan, zo kunnen we (ook in deze vervreemdende tijden) mooie momenten met elkaar beleven.

Pam & Priscilla

NB Je kan ook online een individuele les plannen bij Priscilla, of bij mij. Heb je interesse, dan kan je Contact met mij opnemen.