

# **FAQ – SolidPilates**

## **Wat is Reformer Pilates?**

Reformer Pilates is een dynamische vorm van Pilates waarbij gebruik wordt gemaakt van speciale apparatuur: de reformer. Door de weerstand van het apparaat worden oefeningen effectiever en uitdagender. Reformer Pilates helpt bij het opbouwen van kracht, flexibiliteit en balans, terwijl ook je houding, focus en lichaamsbewustzijn verbeteren. Het is een ideale training voor zowel je fysieke als mentale welzijn.

## **Zijn de lessen geschikt voor beginners?**

Ja, de lessen bij SolidPilates zijn geschikt voor iedereen, ongeacht ervaring of niveau. We creëren een veilige en ondersteunende omgeving waarin je op je eigen tempo kunt groeien. Onze instructeurs begeleiden je stap voor stap, zodat je je comfortabel en zelfverzekerd voelt tijdens de training.

## **Hoe laat moet ik aanwezig zijn?**

We raden aan om ongeveer 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig te zijn. Zo kun je rustig binnenkomen en ontspannen aan je training beginnen.

## **Hoe annuleer ik een les?**

Lessen kunnen tot 12 uur van tevoren kosteloos worden geannuleerd via de app. Bij een te late annulering of een no-show vervalt de credit van de les.

## **Kan ik Reformer Pilates combineren met krachttraining of andere sporten?**

Absoluut. Reformer Pilates is een perfecte aanvulling op krachttraining, hardlopen, yoga en andere sporten. Het ondersteunt mobiliteit, core stability, houding en helpt blessures te voorkomen.

## **Hoeveel mensen zitten er in een les?**

Een les bestaat uit maximaal 9 deelnemers. Hierdoor is er voldoende ruimte voor persoonlijke aandacht, begeleiding en feedback van de instructeur.

## **Hoe lang duren de lessen?**

Onze lessen duren 50 minuten. Dit is de ideale duur voor een effectieve fullbody workout waarin je zowel lichaam als geest uitdaagt.

## **Is er water of iets te drinken beschikbaar?**

Ja, bij SolidPilates is een bar aanwezig waar je water en andere drankjes kunt kopen.

## **Welke reformer apparaten gebruiken jullie?**

Bij SolidPilates train je op de Balanced Body Allegro 2 reformers — de absolute topklasse onder de reformers. Deze apparaten bieden optimale ondersteuning en zorgen voor een veilige, effectieve en uitdagende training.

## **Hoe zien de lessen eruit?**

Geen enkele les is hetzelfde. Iedere training is een fullbody workout waarbij regelmatig gebruik wordt gemaakt van extra Pilates-accessoires voor meer variatie. De oefeningen worden opgebouwd in verschillende niveaus: we starten met een basisbeweging en voegen vervolgens extra uitdagingen toe. Zo kan iedereen, van beginner tot gevorderde, op zijn of haar eigen niveau trainen.

## **Wat moet ik aan voor een les?**

Draag comfortabele sportkleding waarin je vrij kunt bewegen. Anti-slip sokken zijn verplicht voor de veiligheid; deze zijn eventueel ook bij ons verkrijgbaar. Een matje heb je niet nodig — de reformer wordt jouw nieuwe trainingsmaatje.

## **Zijn er kluisjes en douches aanwezig?**

Ja, in de kleedkamers van SolidGym zijn kluisjes en douches beschikbaar.

## **Is Reformer Pilates veilig voor mensen met blessures?**

Ja, mits je arts toestemming geeft om te sporten. Laat eventuele blessures vooraf aan ons weten, zodat we aangepaste oefeningen kunnen aanbieden en je veilig kunt trainen.

## **Is Pilates geschikt voor zwangere vrouwen?**

Ja, zeker. De oefeningen kunnen worden aangepast zodat je veilig en comfortabel kunt blijven bewegen tijdens je zwangerschap. Laat het ons wel vooraf weten, vooral wanneer je verder dan 20 weken zwanger bent.

## **Is er parkeergelegenheid?**

Ja, je kunt gratis parkeren op de parkeerplaats van SolidGym. Zo kun je zonder zorgen en extra kosten naar je les komen.

## **Wat zijn de openingstijden?**

SolidGym is geopend op:

- Maandag t/m donderdag: 07.00 – 22.00 uur
- Vrijdag: 07.00 – 21.00 uur
- Zaterdag en zondag: 07.30 – 14.30 uur

Het actuele lesrooster vind je in de app.