

Combi Opleiding: Klassiek Pilates Mat & Pilates Reformer Level 1

Word een deskundige en zelfverzekerde Pilates-instructeur!

Leg een stevige en professionele basis voor jouw carrière en leer hoe je jouw klanten veilig, effectief en blessurevrij kunt begeleiden – zowel op de mat als op de Reformer.

Over de opleiding

Onze 12-daagse intensieve opleiding (zaterdagen) combineert Klassiek Pilates Mat Level 1 en Reformer Level 1. Je krijgt een complete en kwalitatieve basis waarmee je direct zelfstandig Pilateslessen kunt geven aan beginners en gevorderden, met focus op veiligheid, techniek en verantwoord lesgeven.

Dit ga je leren:

- Fundamentele principes van Pilates
- Pre-Pilates
- Klassieke Mat oefeningen Level 1 met perfecte techniek en cueing
- Reformer Level 1 oefeningen en flow
- Lesopbouw, correctie en variaties voor uiteenlopende doelgroepen
- Anatomische basiskennis en lichaamsobservatie
- Praktische didactiek: lesgeven met vertrouwen, flow en veiligheid

Voor wie?

- (Toekomstige) Pilates-instructeurs
- Yogadocenten en sportcoaches
- Gepassioneerde Pilates-beoefenaars die zich willen verdiepen of doorstromen naar Level 2 of Pilates Reformer Level 1
- Fitnessprofessionals die hun kennis willen uitbreiden

Geen ervaring nodig – motivatie en interesse in bewegen is voldoende.

Praktische informatie

Combi Opleiding: Klassiek Pilates Mat Level 1 (18 april - 27 juni 2026) **& Pilates Reformer Level 1** (vervolg 22 augustus 2026). *De data zijn onder voorbehoud.*

- **Duur +- 6-8 maanden:** 12 dagen (zaterdagen, 6 dagen Pilates Mat + 6 dagen Pilates Reformer incl. 2 examendagen)
- **Prijs:** €2.750 (1 betaling) of €2.900 in 3-maandelijkse termijnen
Betaal in één keer en bespaar €100-150.
- Instromen na afronding module Klassiek Pilates Mat Level 1: €1600 (in 2-maandelijkse termijnen)
- **Locatie:** IJpendam, Jaagweg 12 E

© 2026 Find Your Balance – Pilates Opleidingen.

Alle inhoud in dit document is auteursrechtelijk beschermd.

Ongeoorloofd kopiëren, verspreiden of commercieel gebruik is verboden.

- **Inclusief:** Syllabus, oefenmateriaal, examen
- **Certificaat:** Na het succesvol afronden van het opleidingstraject en het afleggen van 2x theorie- en 2x praktijkexamen, ontvang je een certificaat en kun je verantwoord Pilates Mat & Pilates Reformer Level 1 lessen geven.

Waarom kiezen voor onze opleiding?

- Een van de weinige studio's in Nederland met certificering in zowel Authentic Pilates als moderne Pilates.
- Gecertificeerde docenten met jarenlange ervaring in Klassiek Pilates
- Kleine groepen, persoonlijke begeleiding
- Praktijkgericht en direct toepasbaar
- Mogelijkheid tot vervolgopleiding (Level 2 Mat & Apparatuur)
- 50% korting op losse groepslessen tijdens de opleiding (1x per week)
- Vrij oefenen na de trainingsdagen tot 18:00 uur
- Koffie, thee, snack en "welkomstcadeau" inbegrepen

Schrijf je vandaag nog in en zet de eerste stap naar jouw toekomst als Pilates professional!

Vragen? info@findyourbalance.club