



ZES BOUTIQUE STUDIO
Reformer Pilates Fysio Massage

ZES TIP NR 6

6. Het is belangrijk goed de instructies van de instructeur te volgen ivm met je eigen veiligheid en ter voorkoming van blessures. Geef altijd voor aanvang van iedere sessie bij je instructeur aan indien er een verandering in je gezondheidssituatie is opgetreden zodat de instructeur kan bepalen hoe hij/zij de sessie voor je kan aanpassen en of een sessie verantwoordelijk is. Indien de instructeur het niet verantwoord en veilig acht, kan hij/zij je adviseren eerst een medisch specialist te zien alvorens aan een sessie deel te nemen. Dit is puur in het belang van je eigen gezondheid en veiligheid omdat ons motto bij ZES is "train veilig en effectief".