



ZES BOUTIQUE STUDIO
Reformer Pilates Fysio Massage

ZES TIP NR 1

1. Arriveer de eerste keer ongeveer 10 minuten voor het begin van je sessie zodat je je bekend kunt maken met de studio en kleedruimte. Ook willen we je verzoeken dit PARQ-formulier in te vullen zodat we kunnen zien of we je veilig kunnen trainen en om beter op de hoogte te zijn van eventuele lichamelijke klachten; dit formulier kun je mailen naar: contact@zes-maastricht.com of de eerste keer meenemen (klik op separate PARQ-formulieren voor teens en ouderen indien van toepassing).

ZES werkt graag in goede samenwerking met gezondheidsspecialist- en/of medisch specialisten dus vraag vooraf altijd toestemming aan deze medisch experts indien je twijfelt of je Reformer Pilates kunt doen. Helaas zullen we in geval van twijfel je eerste Reformer sessie moeten uitstellen totdat je een "go" van de Fysio of andere medisch specialist hebt . We verwijzen je tevens naar de [disclaimer van ZES Boutique Studio](#).