



PILATES ACADEMIE
SINCE 2004

KLASSIEK PILATES MAT

KLASSIEK MAT PILATES LEVEL 1 - 2 - 3

JUST PILATES - LEVEL 1 VERDIEPINGSMODULE



LEVEL 1



JUST PILATES SINCE 2004

Met 22 jaar ervaring in het geven van klassiek pilates-, Pilateslessen, opleidingen en het opleiden van docenten, weten wij precies wat er nodig is om een goede en effectieve les te geven. In al die jaren hebben wij opleidingen ontwikkeld voor en/of gegeven via onder andere Peak Pilates, Power Pilates, AALO en Psychfysio, en daarmee vele docenten en opleiders via Just Pilates en JBM Woeden opgeleid.

Op basis van deze uitgebreide ervaring hebben we nu een vernieuwde matopleiding ontwikkeld.

Tijdens deze **8-daagse Klassiek Mat Pilates Level 1** opleiding leer je niet alleen werken met de klassieke Pilatesreeks maar ook hoe je daarin kunt differentiëren. De studiebelasting is 4-6 uur per week.

- Je leert drie verschillende lessen opbouwen binnen dezelfde reeks oefeningen, zodat je les kunt geven op verschillende niveaus en verschillende groottes aan groepen.
- Hoe les te geven aan deelnemers die net starten, maar ook op te bouwen en uit te breiden naar een meer gevorderde groep aan deelnemers.
- Hierdoor kun je na de opleiding flexibel lesgeven aan verschillende groepen, zowel in een pilatesstudio maar ook een grotere groep zoals in een sportcentra.

Een belangrijk onderdeel van de opleiding is dat je al tijdens de opleiding leert hoe je lesgeeft. Hierdoor kun je vaak al eerder beginnen met lesgeven in de praktijk.

De opleiding ondersteunt jouw leerproces met:

- een uitgebreid studieboek
- ondersteunende video's
- veel praktijk en oefening
- 3 verschillende lessen binnen dezelfde reeks aan oefeningen.

Na deze opleiding heb je:

- een sterke eigen vaardigheid in de klassieke en Just Pilates matmethode
- een grote reeks oefeningen in je rugzak, voor drie verschillende lessen.
- de kennis en het vertrouwen om een kwalitatieve, goed opgebouwde klassieke Pilatesles te geven.

Omdat deze opleiding direct vanuit Just Pilates wordt aangeboden, kunnen we deze opleiding nu ook aanbieden voor een aantrekkelijke en betaalbare prijs.



8 - DAAGSE OPLEIDING
€ 825,- excl 21% BTW

LEVEL 2



JUST PILATES SINCE 2004

Heb je een Mat Pilates Level 1 opleiding afgerond en ben je klaar voor de volgende stap? In onze Klassiek Mat Pilates Level 2 opleiding verdiep je je kennis van de klassieke Pilates methode en ontwikkel je je verder als Pilatesdocent.

Deze Pilates docent opleiding is speciaal ontwikkeld voor deelnemers die hun Level 1 oefeningen willen verfijnen, meer klassieke mat oefeningen willen leren doceren en een eerste stap willen zetten richting het geven van privé Pilateslessen.

Onze Pilates Level 2 opleiding bestaat uit 6 opleidingsdagen en een **optionele** examendag. De studiebelasting is 4-6 uur per week.

We werken met een kleine groep van maximaal 14 deelnemers. Daardoor is er veel ruimte voor:

- persoonlijke feedback
- veel praktijkervaring
- oefenen met lesgeven
- werken met fysieke begeleiding (touch) om de bewegingservaring van je klant te verbeteren

Je leert niet alleen door te luisteren, maar vooral door te doen, te observeren en te begeleiden. Hierdoor groeit niet alleen je eigen practice, maar ook je vertrouwen en kwaliteit als docent.

Omdat deze opleiding direct vanuit Just Pilates wordt aangeboden, kunnen we deze opleiding nu ook aanbieden voor een aantrekkelijke en betaalbare prijs.

De opleiding ondersteunt jouw leerproces met:

- een uitgebreid studieboek
- ondersteunende video's
- veel praktijk en oefening

Deze Mat Pilates Level 2 opleiding is bedoeld voor:

- trainers die willen groeien richting het geven van privé Pilateslessen
- fysiotherapeuten die de cursus Fysiopilates hebben afgerond
- Bij voorkeur heb je een klassieke Pilates Level 1 opleiding gevolgd, zodat de methode goed aansluit bij onze manier van werken.
- deelnemers die hun klassieke Pilates techniek willen verdiepen
- docenten die meer matoefeningen willen leren doceren



6 - DAAGSE OPLEIDING
€615,- excl. 21% BTW

LEVEL 3



De 4-daagse module Klassiek Pilates Mat - Level 3 is een mooie manier om je eigen practice verder te verdiepen. Je leert nieuwe oefeningen uit het klassieke repertoire en werkt aan het verfijnen van je uitvoering, controle en flow. Een inspirerende module voor iedereen die zijn of haar Pilatesbeoefening verder wil ontwikkelen.

Data volgen.

Deze 4-daagse opleiding is € 450,- excl. 21% btw

J U S T P I L A T E S

VERDIEPINGSMODULE



JUST PILATES SINCE 2004

Heb je de Klassiek Mat Pilates Level 1 opleiding al gevolgd en wil je ook leren werken met de drie verschillende lesniveaus binnen dezelfde klassieke reeks? Dan is deze verdiepingmodule misschien precies wat je zoekt.

In twee intensieve dagen leren we je deze volledige lessenreeks aan. Binnen de oefeningen verdiepen we jouw bestaande kennis en leer je hoe je de oefeningen op verschillende niveaus kunt aanbieden, zodat je flexibel les kunt geven aan diverse groepen. De studiebelasting is 4-6 uur per week.

Twee dagen vol Pilatesplezier, verdieping en inspiratie – én drie sterke lessen die je direct kunt gebruiken in je eigen lessen!

Wil je, naast je Klassiek Mat Level 1 diploma, ook het Just Pilates Level 1 Matdiploma behalen? Dan kun je een video-opname insturen waarin je lesgeeft. Op basis hiervan kun je het diploma behalen.

De opleiding ondersteunt jouw leerproces met:

- een serie stevige fotokaarten
- ondersteunende video's
- veel praktijk en oefening
- 3 verschillende lessen binnen dezelfde reeks aan oefeningen.

Na deze twee dagen heb je:

- drie complete lessen in handen
- meer diepgang in de klassieke oefeningen
- praktische tools om duidelijker en effectiever les te geven



2-DAAGSE OPLEIDING
€235,- excl 21% BTW

TOWER I



Wil je jouw Pilateskennis uitbreiden naast de mat en de reformer? Tijdens deze **tweedaagse** workshop maak je kennis met de Pilates Tower (ook wel Wall Unit of Half Cadillac genoemd) en leer je hoe je hier effectief en veilig les mee geeft. Je leert een logische basisvolgorde van oefeningen op de Tower, met aandacht voor techniek, opbouw en flow. Daarnaast gaan we in op het begeleiden van verschillende niveaus, zodat je de oefeningen goed kunt aanpassen aan jouw deelnemers.

Deze 2-daagse opleiding is € 235,- excl. 21% btw

J U S T P I L A T E S

SCHEDULE

PILATES MAT

2026 – 2027

JUNI

WORKSHOP: TOWER / WALL UNIT I

2026

- 05-06-2026
- 19-06-2026

JUNI /HERFST

VERDIEPINGSMODULE: JUST PILATES MAT 2-DAAGSE

2026

- 06-06-2026
- 27-06-2026
- 03-10-2026
- 06-11-2026

SEPTEMBER

OPLEIDING: KLASSIEK MAT PILATES LEVEL I

26/27

- 04-09-2026
- 19-09-2026
- 02-10-2026
- 31-10-2026
- 14-11-2026
- 28-11-2026
- 11-12-2026
- 08-01-2027
- 30-01-2027

SEPTEMBER

OPLEIDING: KLASSIEK MAT PILATES LEVEL 2

26/27

- 11-09-2026
- 09-10-2026
- 07-11-2026
- 04-12-2026
- 09-01-2027
- 05-02-2027
- 06-03-2027

JANUARI

OPLEIDING: KLASSIEK MAT PILATES LEVEL 3

2027

- 29-02-2027
- 05-03-2027
- 19-03-2027
- 23-04-2027

*De vermelde data zijn onder voorbehoud en kunnen nog wijzigen.

A B O U T

M I R J A M V A N G A M E R E N

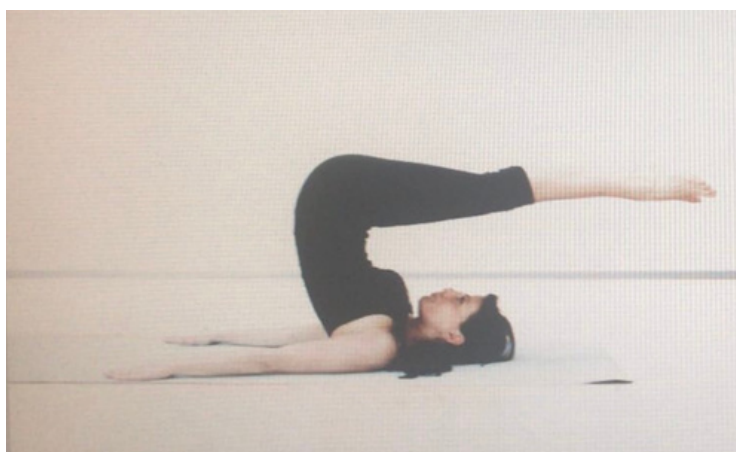
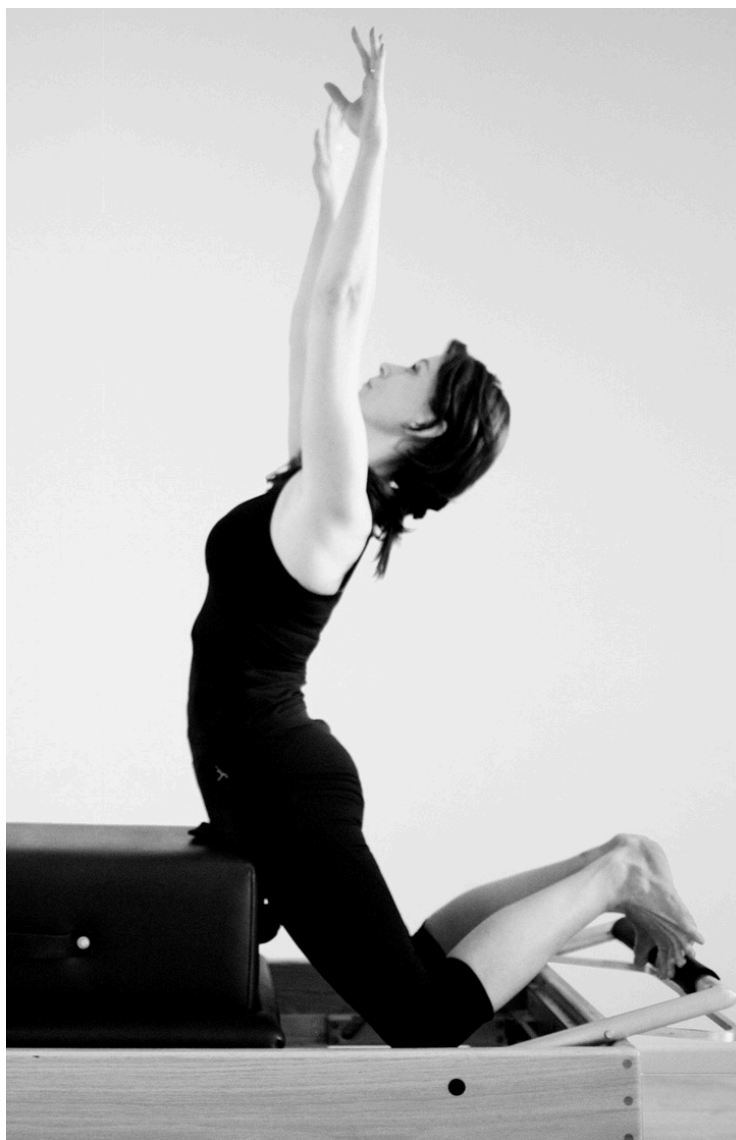
Miriam, oprichtster van Just Pilates, geeft inmiddels ruim twintig jaar klassiek-pilatesopleidingen in haar eigen studio. Met een achtergrond in de psychologie en een opleiding tot communicatietrainer en ontwikkelaar van opleidingen raakte zij gepassioneerd door pilates. Ze volgde zelf meerdere volledige klassieke pilatesopleidingen bij Peak Pilates en daarna de hoogstaande opleidingen van Romana's Pilates, Javier Velásquez en Power Pilates onder leiding van Bob Liekens.

Na haar werk bij Javier Velásquez en het openen van haar studio in 2004, reisde ze naar New York. Daar werd zij door Bob Liekens persoonlijk – en in nauwe samenwerking – opgeleid tot opleider binnen Power Pilates. Miriam en haar studio maakten in 2005 deel uit van de Peak Pilates-opleidingen, waar zij assisteerde bij het opleiden van nieuwe trainers. In 2011 verzorgde zij, onder leiding van en samen met Bob Liekens, de klassieke pilatesopleidingen van Power Pilates. Vanaf datzelfde jaar ging AALO een samenwerking met haar aan: Miriam ontwikkelde de pilatesopleidingen voor AALO en leidde binnen de AALO Klassiek Pilates Opleidingen zowel de opleiders als de trainers op.

De klassiek-pilatesopleidingen die door Miriam van Gameren zijn ontwikkeld, worden inmiddels al meer dan vijftien jaar in haar studio gegeven en hebben talloze instructeurs én AALO opleiders voortgebracht.

Bij Just Pilates deelt Miriam haar diepgaande kennis van de klassieke methode, met persoonlijke begeleiding en expertise, dichtbij de bron van Joseph Pilates.

I E D E R E E N I S W E L K O M O P
V E R S C H I L L E N D E N I V E A U S



J U S T P I L A T E S S I N C E 2 0 0 4

A B O U T

SUZANNE VAN PIGGELLEN

De pilatesreis van Suzanne begon in 2004, toen ze voor het eerst aansloot bij de matgroeplessen die Miriam in Vleuten opstartte. Al snel volgden lessen op de Reformer en andere pilatesapparatuur, en daarmee groeide ook haar enthousiasme. Ondanks in de Engelse Taal- en letterkunde te zijn afgestudeerd begon het idee om zelf pilatesles te gaan geven steeds meer te leven – iets wat Miriam direct doorhad. Zij vroeg Suzanne of ze bij haar studio wilde komen werken, en terwijl Suzanne al door Miriam werd gecoacht en sinds 2009 les gaf, kreeg ze in 2011 de kans om de Power Pilates Comprehensive-opleiding te volgen, verzorgd door Bob Liekens en Mirjam van Gameren.



Ze heeft door de jaren heen meerdere workshops bij Javier Velasquez gevolgd en veel geleerd door les te krijgen van en te mogen observeren bij ervaren en getalenteerde docenten als Miriam van Gameren en Eva Hasselbach.

Vanaf het allereerste begin was Suzanne samen met Miriam betrokken bij de samenwerking met Just Pilates en AALO voor de Klassiek-pilatesopleidingen. Ze heeft zowel Klassiek Mat Level 1 en 2 als Klassiek Reformer Level 1 gedoceerd. Bij JBM Woerden geeft ze inmiddels al meer dan 15 jaar met veel plezier pilateslessen – zowel groepslessen als personal training.

Het overdragen van kennis en het zien hoe iemands uitvoering steeds beter wordt, geeft haar elke keer weer ontzettend veel voldoening.





A B O U T

MIRANDA VAN TWILLERT

Tien jaar geleden begon Miranda haar Pilates-avontuur bij de AALO. Al snel raakte zij gegrepen door de kracht en diepgang van de Pilatesmethode. Haar nieuwsgierigheid en passie voor beweging leidden ertoe dat ze zich voortdurend bleef bijscholen.

Haar eerste opleidingen volgde Miranda onder leiding van Mirjam van Gameren, waarna ze de apparatus opleiding afrondde onder begeleiding van Eva Hasselbach. Binnen Just Pilates werd Miranda vervolgens intern opgeleid tot opleider voor AALO pilates.

Na jarenlange ervaring in het lesgeven en opleiden, voelde Miranda de behoefte om haar kennis verder te verdiepen. Zo kwam zij terecht bij Pilates Art Rotterdam, onder leiding van Javier Velazquez en Mariska Bernard. Deze zeer uitgebreide en intensieve opleiding, ontwikkeld sinds 2021, na jaren van onderzoek door Javier, bestrijkt een breed spectrum binnen de Pilates wereld.

Naast haar voortdurende scholing traint Miranda ook regelmatig met haar partner Jeroen Vancoillie, van Pilates Rebels Academy, met wie zij haar kennis en praktijkervaring verder verfijnt en verdiept. Samen vormen zij een sterk complementair team dat elkaar zowel inspireert als uitdaagt in hun professionele groei.

Miranda geniet ervan haar passie en kennis over te dragen, vindt veel voldoening in het begeleiden en inspireren van nieuwe docenten, en haalt plezier uit het zien groeien van anderen in hun vak en persoonlijke ontwikkeling.





Just Pilates bestaat al meer dan 20 jaar als pilatesacademie. Onze docenten zijn opgeleid volgens de hoogste internationale standaarden en hebben persoonlijk trainingen en opleidingen gevolgd bij onder andere Javier Velasquez, Bob Liekens, Romana's Pilates, en met de Amerikaanse trainers van Peak Pilates en Power Pilates. Veel van hen hebben bovendien met deze opleiders persoonlijk samengewerkt als trainer, docent of zelfs als opleider – iets waar wij met recht enthousiast en trots op zijn.

Romana Kryzanowska was een directe leerling van Joseph H. Pilates en nam na zijn overlijden de leiding over zijn oorspronkelijke studio over. Javier Velasquez en Bob Liekens werkten nauw met haar samen en behoren tot de mensen die de pilatesmethode wereldwijd, vanuit dichtbij de bron, hebben voortgezet.

Just Pilates heeft de AALO-pilates opleiders opgeleid en de opleidingen sinds 2011 ontwikkeld: bij velen bekend als Klassiek Pilates Mat level 1, Klassiek Pilates Mat level 2 en Klassiek Pilates Reformer level 1, module Anatomie.

Ook Fysiopilates is door Just Pilates ontwikkeld en onder studenten ook bekend als medisch pilates. Bij Psychfysio wordt deze opleiding aangeboden voor fysiotherapeuten.

Miranda van Twillert is ook mede-eigenaar geworden van de klassieke pilates opleidingen.

Onder de naam van **JBM Woerden** worden alle studio groeps- en persoonlijke lessen verzorgd.