

10-DAAGSE RESET CHALLENGE

www.pilatesmetjanneke.com

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Dag 1 Les 1 - Bewustwording	Dag 1 Les 4 - Focus	Dag 1 Les 7 - Stretch it out!	Dag 1 Les 10 - Finale
Dag 3 Les 2 - Ademhaling & Uithoudingsvermogen	Dag 3 Les 5 - Langzaam maar zeker	Dag 3 Les 8 - Buikspieren	
Dag 5 Les 3 - Balans	Dag 5 Les 6 - Pilates en HIT	Dag 5 Les 9 - Play	
Dag 6/7 Herhaal les 1, 2 of 3	Dag 6/7 Herhaal les 4, 5 of 6	Dag 6/7 Herhaal les 7, 8 of 9	