

Lekker sporten
in Abbenes

BBB - PILATES

Persoonlijke aandacht én een gezellige groep

*vanaf maandag
30 augustus
iedere maandag van
19.15 tot 20.15 uur*

*Gymzaal Langerak
Abbenes*

*Voldoende ruimte om
veilig te sporten*

De les start met een energieke warming-up. Vervolgens worden er spierversterkende oefeningen gedaan voor de **B**uik, **B**illen en **B**enen. Alle Pilates-oefeningen worden rustig en gecontroleerd uitgevoerd op een (eigen) matje. Hierdoor train je met een correcte lichaamshouding je spieren. Deze methode leidt tot een sterk en flexibel lichaam en een goede lichaamshouding, waardoor je lichamelijke klachten voorkomt of wegneemt.

De les is geschikt voor iedereen, jong en oud!

*KRACHTIG EN
VITAAL WORDEN*



30 lessen € 125,=

Proefles € 6,=

AANMELDEN OF MEER INFO?

Bel Ingrid 06 27125424

Of Mail: ingridram62@gmail.com