Spierversterkende relaxing pilates

Op rustgevende muziek wordt aan de hand van verschillende oefeningen gewerkt aan lichaamsbewustzijn en kracht. Tijdens de pilateslessen worden bewegingen vanuit het centrum van het lichaam uitgevoerd. De focus is hierbij om het lichaam niet zwaar te belasten. De nadruk tijdens de lessen ligt op inwendige rust, een correcte ademhaling en oefeningen waarin kracht en lenigheid zich in een juiste balans tot elkaar verhouden. Er wordt repetitief gewerkt waardoor het lichaam de bewegingen snel eigen maakt. Een sterk lichaam en krachtige lichaamshouding zijn het resultaat van pilates training.

Waar?
Balletzaal Scaldis Gavere - Sportdreef

Wanneer?
Zondagochtend 9u30-10u30 (gratis proefles op zondag 4/2)
11/2-3/3-10/3-17/3-24/3-21/4-28/4- 5/5-19/5-26/5- 16/6

Kostprijs?
120 euro / 11 lessen (exclusief gratis proefles/ verzekering optioneel +10 euro)
120 euro / 10-beurtenkaart (verzekering optioneel +10 euro)

Relaxing Pilates volgen na 4/2?

1. Onderstaande link aanvullen via de website (indien je dit nog niet gedaan zou hebben)
   https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctR9yi1so05MaR9-5n35pFjnysTsH5dTa_syDiP0WZezYbzQ/viewform

2. Betaling van 120 euro **voor zondag 11/2** op BE89 0017 0839 1985
   vermelding: Pilates reeks + volledige naam OF Pilates 10-beurtenkaart + volledige naam