



@STUDIOMINNE

# RELAXING PILATES

GRATIS  
PROEF  
LES



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 29/09)

**06/10 - 13/10 - 20/10 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 08/12 - 15/12**

**12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 - 16/03 - 23/03**

**30/03 - 27/04 - 04/05 - 11/05 - 18/05 - 25/05 - 01/06**

## KOSTPRIJS?

€ 120 / 10-beurtenkaart (verzekering optioneel +€10)

€ 245 / abonnement

SCHRIJF JE IN VIA:

**WWW.STUDIOMINNE.BE**

