



Initiatie lessen PILATES door Coach Ty

!!!! **Aandacht: aangepaste datums: zaterdag 11 - 18 en 25 maart om 9.30u** !!!!

Pilates is een trainingsmethode waarbij de focus ligt op houding, stabiliteit, coördinatie en ademhaling.

Je traint vooral je diepe spieren: buik, bekkenbodem en onderrug.

Het is een effectieve workout die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen.

Een intensieve, zachte krachtraining voor je hele lichaam

Wil je straks de zomer fit en strak tegemoet?
Schrijf je zeker in, dit is een les voor jong en oud!

De lessen gaan door in Sporthal Den Draver, Danszaal 1ste verdiep.

Voorzie luchtige (sport)-kledij, een matje, flesje water, handdoek

Info bij Martine Heyrman, mawe.stuer@gmail.com of 0496 31 76 59

Prijs per 3 lessen voor leden is 12 € – Niet-leden betalen 18€

Je kan je inschrijven bij Lutgarde tot **4 maart** via
maeslutgarde@hotmail.com of 03 252 46 00

Je inschrijving is pas definitief na betaling op de rekening van Ferm:
BE41 7331 5707 0110, met vermelding van je naam / Pilates

Ferm

Zwijndrecht