

PILATES



Vanaf mei 2024 ook Pilates op donderdagavond en vrijdagochtend!

Waar: Medisch Centrum Stadswal, van Voorststraat 1 in Huissen, oefenruimte Optimaal Fysiotraining

Lestijden:

Woensdag: 18.30-19.30 en 19.30-20.30 uur (Nicole)

Donderdag: 20.00-21.00 uur (Noa)

Vrijdag: 10.30-11.30 uur (Nicole)

Wat is pilates training: met de pilates oefeningen wordt vooral de core stability getraind. Met 'core' wordt de romp of 'kern' bedoeld: een korset van spieren rondom rug, buik en bekken. Naast het trainen van het krachthoudingsvermogen worden ook lenigheid en balans getraind.

Kosten: 1 keer per week pilates voor 38 euro per maand. Meer informatie over tarieven van Optimaal Fysiotraining vind je op www.optimaal-fysiotraining.nl

Wie zijn wij?: Wij zijn Nicole Blijleven en Noa van Ijperenburg. Allebei werkzaam als fysiotherapeut bij Fysiotherapie Van Oeyen en delen de passie voor pilates!

Bij interesse, vragen of meedoen met een gratis proefles: stuur een mail naar: info@optimaal-fysiotraining.nl of bel 026-3259689



Voor de meest actuele informatie scan QR-code