

PILATES



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

Lestijden:

Maandag: 17.00-18.00 uur (Margreet)

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

Donderdag: 10.00-11.00 uur (Margreet)

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 36 euro per maand. Meer informatie over tarieven van Optimaal Fysiotraining vind je op www.optimaal-fysiotraining.nl

Wie zijn wij?: Wij zijn Margreet Goldschmeding en Nicole Blijleven. Allebei werkzaam als fysiotherapeut bij Fysiotherapie Van Oeyen. Wij delen de passie voor pilates en geven al jarenlang pilateslessen aan uiteenlopende doelgroepen.

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