

OVERASSELT

FIT&FUN HEUMEN

MALDEN

Pilates lessen



FIT & FUN HEUMEN

Bewegen met plezier

Pilates heeft veel voordelen, zoals een beter lichaamsbesef, balans, coördinatie, kracht en lenigheid. Een waardevolle training omdat een sterk centrum en lenigheid essentieel zijn om je fit te voelen. Natuurlijk wel met een goede instructeur die controleert of je de oefeningen goed uitvoert. De eerste 10 lessen zul je nog moeten wennen, na nog 10 lessen begin je resultaat te zien, en na nog 10 lessen kun je niet meer zonder.

1

MELDT JE AAN

2

NEEM EEN
PROEFLES

3

SCHRIJF JE IN

Woensdag
18.00 uur

Sporthal
de
Passelêgt

Door:

José
Rijnbout

en.....

Vrijdag

11.00-12.00 uur

Sportcentrum

Malden

José

Rijnbout

06 47773975