Ontdek de kracht van Pilates

Cursusproject Bunnik, Odijk, Werkhoven

Woensdag 10 december 2025 van 10:05 tot 11:05 uur

Over 12 dagen

Rijneiland 7

3984 MA Odijk, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op woensdag tot en met 17 december 2025

Pilates is een trainingsmethode die gericht is op het versterken van de spieren, het vergroten van de lenigheid en het verbeteren van stabiliteit en balans. Het hele lichaam wordt getraind maar de nadruk ligt op de diepe spieren van de romp. Er wordt ook aandacht besteed aan houding en ademhaling. Het fijne aan deze cursus is dat iedereen kan meedoen: jong en oud, getraind en ongetraind!

14 lessen vanaf woensdagochtend 10 september t/m 17 december m.u.v. 22 oktober. Later aansluiten kan als er nog plaats is.

Kosten € 84,--.

Aanmelden kan via: pilates-actief-op-de-mat-2/

Leeftijd

Volwassenen

Kernen

Werkhoven, Odijk, Bunnik

Ga voor meer informatie naar
bunniksamen.nl/agenda

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7

Ontdek de kracht van Pila... 10-12-2025 / 10:05 - 11:05 Rijneiland 7