



Breng Lichaam en Geest in Balans met Pilates!



KWIEK ACTIEVE LEEFSTIJL

 **Vrijdag 3 januari 2025 van 10:00 tot 11:00 uur**
Over 4 weken

 **Kerstendal Dorpshuis**
Kerstendalseweg, Berg en Dal, Nederland

 **Terugkerende activiteit**
Wekelijks op vrijdag tot en met 25 april 2025

NIEUW BIJ KWIEK ACTIEVE LEEFSTIJL

Ground-Control Pilates met Eveline

Breng je lichaam en geest in balans door middel van vloeiende bewegingen vanuit de romp stabiliteit. Ground-Control Pilates is een work-out op de mat. Op je eigen tempo en binnen je eigen mogelijkheden maak je allerlei balans, spierversterkende en lenigheid oefeningen.

Deze work-out is ook uitermate geschikt voor mensen die klachten hebben aan nek, schouders en/of rug.

Nieuwsgierig geworden? Je bent van harte welkom vanaf vrijdag 1 november 2024.

----- 2 GRATIS proeflessen -----

Neem voor meer informatie contact op met Eveline 06 18445912

Voor wie

Senioren

Waarover

Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus

Waar

Alle wijken / nvt



Ga voor meer informatie naar
nijmegen-oost.nl/agenda

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis

Breng Lichaam en Geest In...
03-01-2025 / 10:00 - 11:00
Kerstendal Dorpshuis