



# Breng Lichaam en Geest in Balans met Pilates!



KWIEK ACTIEVE LEEFSTIJL

 **Vrijdag 17 januari 2025 van 10:00 tot 11:00 uur**  
Over 6 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](https://nijmegen-oost.nl/agenda)

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis

-----  
Breng Lichaam en Geest In...  
17-01-2025 / 10:00 - 11:00  
Kerstendal Dorpshuis