

Combineer Pilates en Stoel-Yoga voor balans en kracht

Charomtsy



Dinsdag 13 januari 2026 van 09:30 tot 10:30 uur

Over 6 weken



Heistraat 1A

Rijen, Nederland



Terugkerende activiteit

Wekelijks op dinsdag tot en met 12 mei 2026

Ben je op zoek naar een effectieve manier om je kracht, flexibiliteit en algehele gezondheid te verbeteren? Dan zijn mijn pilateslessen perfect voor jou!

Pilates Stoel-Yoga

Pilates & Stoelyoga les is een toegankelijke vorm van Pilates en stoel-Yoga. Tijdens de les worden de voordelen van Pilates en Stoel-yoga gecombineerd. De pilatesoefeningen op de mat en staand zorgen ervoor dat ons core wordt versterkt en werken aan een betere balans en spierkracht. Een heerlijke les waarna je het gevoel hebt een cm langer te zijn en ontspannen de les verlaat.

Vraag een gratis proefles aan: info@charomtsy.com

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid

Dagdeel

Ochtend

Dorpskern

Rijen

Gratis of betaald

Betaald



Ga voor meer informatie naar
onsgilzerijen.nl/agenda

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A

Combineer Plates en Stoe...
13-01-2026 /09:30 - 10:30
Heistraat 1A