

# Combineer Pilates en Stoel-Yoga voor balans en kracht

Charomtsy



**Dinsdag 20 januari 2026 van 09:30 tot 10:30 uur**

Over 7 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](mailto: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](https://onsgilzerijen.nl/agenda)**

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A

-----  
Combineer Platen en Stoe...  
20-01-2026 /09:30 - 10:30  
Heistraat 1A