# Combineer Pilates en Stoel-Yoga voor balans en kracht

Charomsy

**Donderdag 18 december 2025 van 09:15 tot 10:15 uur**

Over 2 weken

**Heistraat 1A**

Rijen, Nederland

**Terugkerende activiteit**

Wekelijks op donderdag tot en met 21 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.

## Voor wie

Volwassenen, Senioren

## Waarover

Gezondheid

## Dagdeel

Ochtend

## Dorpskern

Rijen

## Gratis of betaald

Betaald

Ga voor meer informatie naar
**onsgilzerijen.nl/agenda**

Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A
Combineer Pilates en Stoe... 18-12-2025 / 09:15 - 10:15 Heistraat 1A