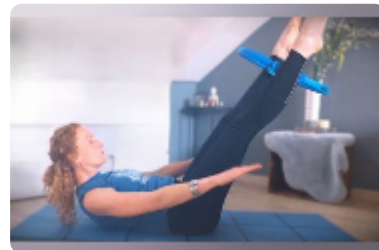


Word sterker en fitter met Pilates Fit

Charomtsy



 **Maandag 16 maart 2026 van 10:30 tot 11:30 uur**
Over 3 maanden

 **Heistraat 1A**
Rijen, Nederland

 **Terugkerende activiteit**
Wekelijks op maandag tot en met 18 mei 2026

Zin in een groepsles met aandacht voor jou? Wil je sterker en fitter voelen? Dan is Pilates een geschikte trainingsmethode. De les richt zich op het versterken van de kernspieren, het verbeteren van de houding en het bevorderen van de flexibiliteit. Tijdens deze les worden krachtoefeningen afgewisseld met pilates. Het is geschikt voor alle niveaus – of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, elke les kan worden aangepast aan jouw persoonlijke behoeften. Door de grote variatie in mijn lessen worden je spieren continu anders uitgedaagd en blijf je scherp. Kom gerust een proefles Pilates Fit volgen en stuur een email naar 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

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

16-03-2026 / 10:30 - 11:30

Heistraat 1A