

A woman with curly hair is lying on her back on a blue mat. She is holding a blue resistance band with both hands, and her legs are raised straight up, supported by the band. She is looking up at the ceiling. The background shows a modern interior with a white wall, a blue shelf, and a table with a white cloth.

 **Donderdag 12 maart 2026 van 10:15 tot 11:15 uur**
Over 3 maanden

 **Heistraat 1A**
Rijen, Nederland

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@charomsy.com

Gezondheid

Ochtend

Rijen

Betaald

Ga voor meer informatie naar
onsgilzerijen.nl/agenda

Word stærker en fitter me

12-03-2026/10:15-11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me..

12-03-2026 / 10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me..

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me..

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A

Word sterker en fitter me...

12-03-2026/10:15 - 11:15

Heistraat 1A