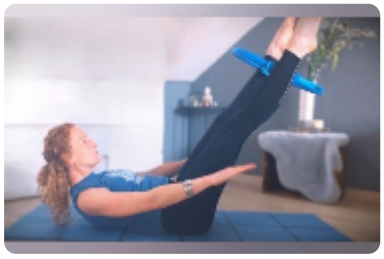
Word sterker en fitter met Pilates Fit



Charomsy

Donderdag 9 april 2026 van 10:15 tot 11:15 uur

Over 4 maanden

Heistraat 1A

Rijen, Nederland

Terugkerende activiteit

Wekelijks op donderdag tot en met 21 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@charomsy.com

Waarover

Gezondheid

Dagdeel

Ochtend

Dorpskern

Rijen

Gratis of betaald

Betaald

Ga voor meer informatie naar
onsgilzerijen.nl/agenda

Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A
Word sterker en fitter me... 09-04-2026 / 10:15 - 11:15 Heistraat 1A