

 **Donderdag 16 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@charomsky.com

Gezondheid

Ochtend

Rijen

Betaald

Ga voor meer informatie naar
onsgilzerijen.nl/agenda

[illegible]