

Verbeter je houding met mat Pilates

Babs Balletschool



Meerdaagse activiteit

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec



Tijdstip

van 20:30 tot 21:30 uur



Theater De KiK

Dorpsstraat 39, Elst

Pilates op mat.

Werk aan verschillende oefeningen uitgevoerd op een matje met het eigen lichaamsgewicht als weerstand, gericht op het versterken van de core (buik- en rugspieren), verbeteren van flexibiliteit, houding en balans.

Bij voldoende enthousiasme gaan de lessen door.

Dorp

Elst

Voor wie

Volwassenen

Waarover

Gezondheid, Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus

Geschikt voor mensen met een beperking

Nee



Ga voor meer informatie naar
onsoverbetuwe.nl/agenda

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39

Verbeter je houding met m...

17, 24 nov, 1, 8 en 15 dec

Dorpsstraat 39