

PILATES

NIEUWE LESSENREEKSEN Vanaf 15 JANUARI 2022



Pilates is een trainingsmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, evenwicht en ademhaling het uitgangspunt is. Wil je ook werken aan een *stevige romp* (core) op een veilige en rustige manier, dan is deze workout beslist iets voor jou.

**Telkens op zaterdag
10u30 - 11u30**

GRATIS INTRODUCTIELES 15 JANUARI 2022

Reeks 1 : 10 lessenreeks

22 - 29 januari
5 - 12 - 19 - 26 februari
12 - 19 - 26 maart
2 april

Reeks 2 : 9 lessenreeks

23 - 30 april
7 - 14 - 21 mei
4 - 11 - 18 - 25 juni



Prijs Reeks 1 : € 85,- voor de volledige lessenreeks.
Reeks 2 : € 76,5

- Deze reeks is NIET inbegrepen in het FUN of SLIM-abonnement.
- Plaatsen beperkt

TOPFORM

Europalaan 97 - 8560 GULLEGEM
056/42 19 25 - 0473/85 50 50 (Elsje)
info@topform-gullegem.be
www.topform-gullegem.be

