

Pilates

Vanaf dinsdag 8 januari 2019



Na Nieuwjaar gaan we verder met onze lessenreeks Pilates met een nieuwe reeks van 17 lessen. Ook nieuwe deelnemers zijn welkom!

Pilates is een “low impact” training waarbij je de spieren versterkt en de flexibiliteit bevordert door middel van gecontroleerde en vloeiende bewegingen, ondersteund door een correcte ademhaling. De oefeningen zijn haalbaar voor iedereen. Je hoeft dus geen (top)sporter of fitness queen te zijn om mee te doen! De meeste oefeningen worden uitgevoerd op een fitnessmatje. De deelnemers voorzien zelf een fitnessmatje en zorgen uiteraard voor sportieve kledij.

Je kan een 10-beurtenkaart kopen of je kan per les betalen.

Als je nog een 10-beurtenkaart hebt van voor Nieuwjaar, mag je die gewoon verder gebruiken.

Let op: KVLV-leden zijn verzekerd via hun lidmaatschap; niet-leden zijn niet verzekerd.

Datums: **Dinsdag 8, 15, 22 en 29 januari, 5, 12 en 26 februari,
5, 12, 19 en 26 maart, 2, 9, 16 en 23 april,
7 en 14 mei van 19.30 u. tot 20.30 u.**

Plaats: Turnzaal Gemeentelijke Basisschool De Stap, Pastorijstraat 60

Lesgeefster: Stefanie Peeters

10-beurtenkaart: KVLV-leden: 40,00 € Niet-leden: 60,00 € Vooraf te betalen

Prijs per les: KVLV-leden: 5,00 € Niet-leden: 7,00 € Ter plaatse te betalen

Inschrijven: **Via info@kvlvberlaar.be
of bij Hilda Van Tomme**

(Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be).

Betalen: Cash of via de rekening van KVLV Berlaar BE38 7332 0211 3472,
met vermelding van “Pilates” en je naam.