Versterk je lichaam met Pilates bij OARD op vrijdagochtend.

Pilates@OARD

Vrijdag 5 december 2025 van 09:00 tot 10:00 uur

Over 7 dagen

Minicamping Boshoven

Boshoven 29, Alphen

Terugkerende activiteit

Wekelijks op vrijdag tot en met 26 december 2025

Een goede start van je vrijdag!

Pilates? Iets voor jou?

Wil je werken aan het versterken van je spieren, het vergroten van je flexibiliteit en het verbeteren van je balans en stabiliteit. Dan is Pilates wellicht iets voor jou!

Nog niet bekend met Pilates? Maak je geen zorgen. Iedereen is welkom en de oefeningen zijn zo ontworpen om op ieder niveau je kracht, flexibiliteit en balans te verbeteren, terwijl je je bewust wordt van je lichaamshouding en ademhaling.

LET OP -> nog maar enkele plekken beschikbaar!

Wil je meer weten of een proefles doen? Neem dan contact op met Kim via **info@KIMPULZ.com** of 06 17068776.

Voor wie

Volwassenen, Senioren

Waarover

Gezondheid, Sport en bewegen

Wat

Workshop / cursus

Ga voor meer informatie naar
onsalphenchaam.nl/agenda

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29

Versterk je lichaam met P... 05-12-2025 / 09:00 - 10:00 Boshoven 29