

# Pilates@StudioOard I Versterk je lichaam

Pilates@StudioOard I Pilates@StudioUlicoten



**Maandag 5 januari 2026 van 18:30 tot 19:30 uur**

Over 2 weken



**Minicamping Boshoven**

Boshoven 29, Alphen



**Terugkerende activiteit**

Wekelijks op maandag tot en met 8 juni 2026

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.

Wil je meer weten of een proefles doen? Neem dan contact op met Kim via [info@KIMPULZ.com](mailto:info@KIMPULZ.com) of 06 17068776 of neem een kijkje op: <https://www.momoyoga.com/kimpulz-pilates/> en boek een gratis proefles.

## Voor wie

Volwassenen, Senioren

## Waarover

Gezondheid, Sport en bewegen

## Wat

Workshop / cursus, Proeftraining

## Dagdeel

Ochtend, Avond

## Dorpskern

Alphen

## Gratis of betaald

Betaald

Ga voor meer informatie naar  
**[onsalphenchaam.nl/agenda](https://onsalphenchaam.nl/agenda)**

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29

-----  
Plates@StudioCard | Vers...  
05-01-2026 / 18:30 - 19:30  
Boshoven 29