



Pilateslessen

- mat en reformer
- alle niveau's
- individueel of in kleine groepen (max. 8 personen)
- bij aanvang analyse van het postuur



Pilates is een basis bewegingstechniek. Het is een fysieke training gecombineerd met aanwezig zijn in je lichaam. Je traint vanuit je kern, te beginnen met de spieren die het dichtst op je skelet liggen. Je werkt aan kracht, coördinatie, balans, vloeiend bewegen en uithoudingsvermogen.