

Body en Mind

**KUNST
KWARTIER**
Helmond • Geldrop-Mierlo • Nuenen

De voordelen van Pilates en Yoga:

sterke buikspieren meer energie sterkere rug verbeterd concentratievermogen brengt balans in het lichaam betere lichaamshouding grotere flexibiliteit diepe, gezonde ademhaling tijd voor zelfzorg kleine vaste groepjes verbinding tussen body en mind meer stabiliteit prettige sfeer voor jong en oud

De balans tussen lichaam en geest wordt steeds belangrijker. In deze tijd kun je al snel het gevoel hebben dat je geleefd wordt, het gevoel dat je je leven niet meer in de hand hebt. Hierdoor kunnen stressverschijnselen optreden. Bij onze cursussen pilates en yoga leer je jezelf beter kennen en kom je tot rust in lichaam en geest!

Pilates	Doelgroep	Dag	Tijd	Docent	Prijs
Pilates - half gevorderd	18+	Ma.	10.00 - 11.00 u.	Judith Beekmans	€ 31.75 p/mnd
Pilates - beginners	18+	Ma.	19.00 - 20.00 u.	Judith Beekmans	€ 31.75 p/mnd
Pilates - half gevorderd	18+	Ma.	20.00 - 21.00 u.	Judith Beekmans	€ 31.75 p/mnd
Pilates - half gevorderd/gevorderd	18+	Wo.	9.30 - 10.30 u.	Judith Beekmans	€ 31.75 p/mnd
Pilates - vitaliteit	18+	Wo.	10.30 - 11.30 u.	Judith Beekmans	€ 31.75 p/mnd
Pilates - gevorderd	18+	Wo.	19.00 - 20.00 u.	Judith Beekmans	€ 31.75 p/mnd
Pilates - half gevorderd	18+	Wo.	20.00 - 21.00 u.	Judith Beekmans	€ 31.75 p/mnd

Yoga	Doelgroep	Dag	Tijd	Docent	Prijs
Hatha Yoga	18+	Di.	19.00 - 20.15 u.	Sonja Bakker	€ 35.40 p/mnd
Hatha Yoga	18+	Vr.	9.30 - 10.45 u.	Sonja Bakker	€ 35.40 p/mnd

Verkie 2020-1102 Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid en naar beste weten samengesteld. Kunstkwartier aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard ook, voortvloeiende uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. Het is de gebruiker's verantwoordelijkheid om de informatie te gebruiken op een verantwoorde wijze. Copyright Kunstkwartier 2020.

