

# 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	Aantal lessen*	Prijs
Pilates - half gevorderd	18+	Ma.	10.00 - 11.00 u.	Judith Beekmans	36	€ 8.45 p/les
Pilates - beginners	18+	Ma.	19.00 - 20.00 u.	Judith Beekmans	36	€ 8.45 p/les
Pilates - half gevorderd	18+	Ma.	20.00 - 21.00 u.	Judith Beekmans	36	€ 8.45 p/les
Pilates - half gevorderd/gevorderd	18+	Wo.	9.30 - 10.30 u.	Judith Beekmans	36	€ 8.45 p/les
Pilates - vitaliteit	18+	Wo.	10.30 - 11.30 u.	Judith Beekmans	36	€ 8.45 p/les
Pilates - gevorderd	18+	Wo.	19.00 - 20.00 u.	Judith Beekmans	36	€ 8.45 p/les
Pilates - half gevorderd	18+	Wo.	20.00 - 21.00 u.	Judith Beekmans	36	€ 8.45 p/les

Yoga	Doelgroep	Dag	Tijd	Docent	Aantal lessen*	Prijs
Hatha Yoga	18+	Di.	19.00 - 20.15 u.	Sonja Bakker	36	€ 9.45 p/les
Hatha Yoga	18+	Vr.	9.30 - 10.45 u.	Sonja Bakker	36	€ 9.45 p/les

\* Het aantal lessen is gebaseerd op de volledige jaarcursus .

