

# 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	Startdatum	Prijs
Pilates - half gevorderd	18+	Ma.	9.00 - 10.00 u.	Judith Beekmans	7 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - half gevorderd	18+	Ma.	10.00 - 11.00 u.	Judith Beekmans	7 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - beginners	18+	Ma.	19.00 - 20.00 u.	Judith Beekmans	7 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - half gevorderd	18+	Ma.	20.00 - 21.00 u.	Judith Beekmans	7 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - fundamentals/beginners	18+	Di.	9.30 - 10.30 u.	Judith Beekmans	8 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - beginners	18+	Di.	19.00 - 20.00 u.	Judith Beekmans	8 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - beginners	18+	Di.	20.00 - 21.00 u.	Judith Beekmans	8 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - half gevorderd/gevorderd	18+	Wo.	9.30 - 10.30 u.	Judith Beekmans	9 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - vitaliteit	18+	Wo.	10.30 - 11.30 u.	Judith Beekmans	9 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - gevorderd	18+	Wo.	19.00 - 20.00 u.	Judith Beekmans	9 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - half gevorderd	18+	Wo.	20.00 - 21.00 u.	Judith Beekmans	9 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - beginners	18+	Do.	9.30 - 10.30 u.	Judith Beekmans	10 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - vitaliteit	18+	Do.	10.30 - 11.30 u.	Judith Beekmans	10 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - fundamentals/beginners	18+	Do.	19.00 - 20.00 u.	Judith Beekmans	10 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd
Pilates - half gevorderd	18+	Do.	20.00 - 21.00 u.	Judith Beekmans	10 sept. 2020	€ 31.75 p/mnd

Yoga	Doelgroep	Dag	Tijd	Docent	Startdatum	Prijs
Hatha Yoga	18+	Di.	19.00 - 20.15 u.	Sonja Bakker	8 sept. 2020	€ 35.40 p/mnd
Hatha Yoga	18+	Vr.	9.30 - 10.45 u.	Sonja Bakker	11 sept. 2020	€ 35.40 p/mnd