

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 - beginners | 18+ | Ma. | 10.30 - 11.30 u. | Judith Beekmans | 36 | € 8.45 p/les |
| Pilates - half gevorderd | 18+ | Ma. | 9.30 - 10.30 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 - care - beginners | 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 .

versie 2021-11-08 Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid en naar beste weten samengesteld. Kunstkwartier stelt zich niet aansprakelijk voor schade, van welke aard ook, voortvloeiende uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. Het is niet mogelijk om aansprakelijkheid te aanvaarden voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. Het is niet mogelijk om aansprakelijkheid te aanvaarden voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. Het is niet mogelijk om aansprakelijkheid te aanvaarden voor schade van welke aard ook voortvloeiende uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. Copyright Kunstkwartier 2020.

