

GRATIS  
PROEFLES

# BEWUST BEWEGEN

PILATES STUDIO

MIND

YOUR

BODY



[WWW.STUDIO-MIND-YOUR-BODY.NL](http://WWW.STUDIO-MIND-YOUR-BODY.NL)

**GRATIS  
PROEFLES**

### **Locatie**

Coolibri Dance  
Zestienhovensekade 176a  
Rotterdam

### **Lestijden en data**

Woensdag 19:30 - 20:45  
Blok 1: 12 sep t/m 19 dec 2018  
Geen les op 24 okt en 5 dec.

### **Kosten**

13 lessen € 120,-  
Losse les € 12,50

### **Op zoek naar ontspanning in je lijf?**

Bij Pilates worden lichaam en geest met elkaar in verband gebracht. Hiermee worden de spieren aangesproken wat resulteert in meer spierkracht en een flexibeler lichaam. Je leert je lichaam te beheersen, maar je leert je ook te ontspannen. Hierdoor maak je je hoofd leeg en slaap je beter.

Pilates bestaat uit tientallen oefeningen voor beginners, mensen met lichte lichamelijke klachten en ervaren sporters. De bewegingen zijn vloeiend, de ademhaling en concentratie spelen een belangrijke rol.

### **Met Pilates bereik je:**

- Versterking van de spieren.
- Verbetering van de flexibiliteit.
- Vergroting van de longcapaciteit en verbetering van de circulatie.
- Verhoging van de stabiliteit.
- Verbetering van de bewegingstechniek.
- Verbetering van de lichaamshouding.

Interesse? Kijk voor meer informatie op [www.studio-mind-your-body.nl](http://www.studio-mind-your-body.nl), bel 06 400 646 28 of mail naar [info@studio-mind-your-body.nl](mailto:info@studio-mind-your-body.nl)

PILATES STUDIO

**MIND**

**YOUR**

**BODY**