Perfect Pilates

Dinsdag 9 december 2025 van 18:45 tot 19:45 uur

Over 29 uur

Basisschool De Grote Lier, Molenhoek

Esdoornlaan 8, Molenhoek

Terugkerende activiteit

Wekelijks op dinsdag tot en met 16 december 2025

Perfect pilates voor de 45 plusser.

De activiteit brengt jouw lichaam en geest in balans door middel van vloeiende bewegingen vanuit de romp stabiliteit. Perfect Pilates is een work-out op de mat. Op je eigen tempo en binnen je eigen mogelijkheden maak je allerlei balans, spierversterkende en lenigheidsoefeningen. Deze work-out is ook uitermate geschikt voor mensen die klachten hebben aan nek, schouders en/of rug..

Nieuwsgierig geworden? Volg dan 2 gratis proeflessen.

Waar

Middelaar, Molenhoek, Mook, Plasmolen

Waarover

Gezondheid, Sport en bewegen

Wat

Buurtactiviteit

Ga voor meer informatie naar
maasburen.nl/agenda

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8

Perfect Pilates
09-12-2025 / 18:45 - 19:45
Esdoornlaan 8