



Kom jij ook graag in beweging en wil je kennismaken met Pilates?

Pilates

Pilates is een bewegingsmethode die gefocust is op het bewust worden van het eigen lichaam. Pilates beoefenen draagt bij aan spierversterking, een goede houding, een betere balans, coördinatie en flexibiliteit.

Naast het trainen van een evenwichtig sterk spiersysteem en een soepel lichaam heeft het beoefenen van Pilates ook een ontspannend effect. Door dat je bewust bezig bent met je lichaam bevordert dit niet alleen je fysieke, maar ook je mentale welzijn.

Wanneer:
Elke dinsdag
van 11:00 uur – 12.00 uur
Start op 2 augustus 2022

Waar:
Wijkcentrum De Wending
Raamstraat 67
2613 RW Delft

Aanmelden:
Stuur een email naar
herstelacademie@ggz-delfland.nl
o.v.v. Pilates Delft

Meer informatie:
Herstelacademie | Jan Mostert
06 23 94 06 78
herstelacademie@ggz-delfland.nl