

Pilates

Door Artine van den Engel

Wanneer en hoe laat

Vanaf dinsdag 9 januari

Van 15.00 tot 16.00 uur

Waar

Viore, Oostereind 115 in Hilversum

Viore, het inloop-, informatie-, en activiteitencentrum
voor mensen die leven met kanker



Voor wie

Voor iedereen die een behandeling ondergaat of heeft ondergaan tegen kanker en die structureel wil werken aan sterkere spieren en een betere stabiliteit..

Wat

Pilates is een trainingsmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt vormen. Het is een effectieve work-out die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen.

Het hele lichaam is betrokken bij Pilates. Maar je traint vooral je rompstabiliteit: de spieren rondom je rug, buik en bekken. Een stabiele, sterke kern vermindert het risico op blessures.



Aanmelden

Deelname aan deze workshop kost €5,-. Als u zich wilt aanmelden of als u meer informatie wil, kunt u ons mailen via programma@viore.org.

Bellen kan ook: 035 685 35 32.