

## Pilates

### 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.

Voor iedereen die in staat is om gedurende een uur de (aangepaste) oefeningen uit te voeren.

### Wat houdt Pilates bij Viore in

Pilates is een trainingmethode 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.

### Waar en wanneer

Viore centrum voor iedereen die leeft met kanker

Oostereind 115

1212 VH Hilversum

Elke dinsdagmiddag van 15.00 – 16.00 uur.

### Aanmelden

Als je wilt deelnemen of als je meer informatie wil, kun je ons mailen via [vrijwilligers@viore.org](mailto:vrijwilligers@viore.org). Bellen kan natuurlijk ook: 035 685 35 32. Wij kijken dan of er plek is in de groep. Voorafgaand aan de eerste keer word je gevraagd een intakeformulier in te vullen.

Deelname kost € 5,- per keer. Bij Viore kan je een activiteitenkaart kopen (met pinbetaling).