

Callanetics najaar 2019

Callanetics is een intensieve methode om je arm-, buik-, heup-, bil- en dijspieren te verstevigen door in een correcte houding kleine, langzame bewegingen uit te voeren.

De oefeningen concentreren zich telkens rond één spiergroep tegelijk. Dieper gelegen spiervezels worden geactiveerd. Het resultaat is verbluffend! Je voelt het al na één les!

Verslapte spieren krijgen weer de juiste spanning. Naast spierversterkende oefeningen komen ook stretchoefeningen aan bod. Callanetics is een rustig bewegingsprogramma, ontspannend en tegelijkertijd heel doeltreffend voor je spieren.

Prijs: 35 € voor het eerste trimester

De lessen starten de week van 2 september

Je kan geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles

Je kan je ter plaatse inschrijven na de les.

Wanneer:

maandag 13:30 tot 14:30 uur **Callanetics** in de polyvalente zaal van het duineneind

woensdag 09:00 tot 10:00 uur **Callanetics** in de polyvalente zaal van het duineneind

donderdag 19:30 tot 20:30 uur **Callanetics** in de "Waaier"

vrijdag 09:00 tot 10:00 uur **Callanetics** in de polyvalente zaal van het duineneind

Indien je niet kan aanwezig zijn op de les Callanetics tijdens uw lessenreeks mag je steeds aansluiten bij een andere les

