C

Gedaan met het volgen van lessen via you tube, vanaf nu kan je weer live van de lessen callanetics van Dominique genieten. Wat is callanetics eigenlijk? Callanetics is de les bij uitstek voor de versteviging van je spieren en ter verbetering van je lichaamshouding. Bij callanetics worden spierverstevigende[[](https://femmakasterlee.be/wp/2021/08/20/callanetics-najaar-2021/" \l "_msocom_1) oefeningen gedaan zowel staand als op de grond. De gebruikte oefeningen zijn vooral gericht op de dieper liggende spieren van de buik, billen, benen en rug. Met gerichte oefeningen wordt de basisspanning in de spieren vergroot. Rek- en ontspanningsoefeningen maken de spieren daarnaast soepel en sterk en bevorderen de lenigheid van je lichaam.

Kom het allemaal zelf ervaren tijdens een gratis kennismakingsles.

***Prijs: 45 € voor het eerste trimester***

***Schrijf je in in september dan ontvang je  10 € korting***

***De lessen starten de week van 6 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 sportzaal van de “Waaier”

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