C

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: 55 € voor het eerste trimester***

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

***Bovendien krijg je 10 € extra korting voor de tweede lessenreeks indien je inschrijft voor twee verschillende sportlessenreeksen dit najaar***

***De lessen starten de week van 12 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