**Callanetics najaar 2024**

Callanetics is de les bij uitstek voor de versteviging van je spieren en ter verbetering van je lichaamshouding. Bij callanetics worden spierverstevigende 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.

****

**maandag**

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 09/9)

**woensdag**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 11/9)

**Donderdag**

**18:30 tot 19:30 uur: Callanetics in “ de Waaier” (start 12/9)**

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in “De Waaier" (start 12/9)

**vrijdag**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 13/9)

Je schrijft in principe in voor een bepaalde dag, kan je echter een keer niet aanwezig zijn dan mag je een inhaalles nemen op een andere dag.

***Prijs voor de lessen Callanetics is € 55 voor het eerste trimester.***

***Betaal je voor 21 september, dan krijg je € 10 korting.***

***Bovendien krijg je € 10 extra korting voor de tweede sport indien je dit najaar inschrijft voor twee verschillende sporten.***

***Je kan ter plaatse inschrijven voor de les.***

***Je kan geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles.***

***Meer info: Renild Van Laer, 014 85 16 19,*** ***renildvanlaer@hotmail.com***