

Pilates by Margot

WWW.PILATESHENGLO.NL

Pilates is voor iedereen!

Pilates is geschikt voor iedereen; jong en oud, mensen die fit zijn of mensen die al jaren weinig bewegen. Bij pilates doe je oefeningen die goed zijn voor alle grote spiergroepen. Hierdoor krijg je een sterk 'spiercorset'. Je traint ook de kleinere spieren waardoor je lichaam soepeler wordt.

Ik werk met kleinere groepen zodat er aandacht is voor iedereen en ik kan helpen met een goede uitvoering van de oefeningen. Tijdens de les komen alle spiergroepen aan de beurt en ik eindig de les naast stretchen altijd met ontspanning, zodat lichaam en geest in balans zijn.

Ervaringen



Ik kan de oefeningen op mijn eigen niveau doen. Margot geeft altijd een optie om de oefening minder zwaar te maken, maar ze geeft ook een moeilijkere optie als je van uitdaging houdt.



Door mijn reuma zijn veel sporten te zwaar. Pilates is voor mij een goede oplossing om toch mijn spieren te trainen.

Benieuwd of pilates iets voor jou is?
Neem contact op voor een proefles!



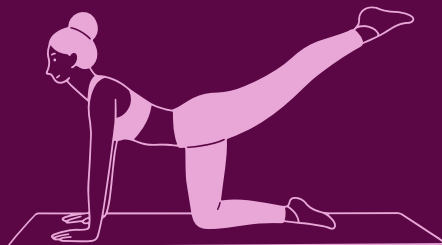
06-28826607



m-beyer@home.nl



www.pilateshengelo.com



Lestijden

Maandag 09:00-10:00
Donderdag 19:00- 20:00
Vrijdag 08:45 - 9:45

Locatie

Stork Nus, Torenlaan 1-5
Hengelo (OV)