

## Pilates

### Vanaf dinsdag 9 januari 2024

#### **Ook dit jaar zetten we sportief in met een nieuwe lessenreeks Pilates.**

Met Pilates verbeter je je kracht, flexibiliteit en balans. Pilates richt zich vooral op de core-spieren: buik, rug en bekken om je wervelkolom goed te kunnen ondersteunen. Pilates verbetert je houding en corrigeert foute bewegingspatronen. Het steunt op 4 centrale pijlers: kracht, uithouding, stretch en stabiliteit. Het werkt vooral op de diepere houdingspielen en de spieren in ons krachtcentrum. Met pilates werk je aan je algemene houding.

Je kan een tienbeurtenkaart kopen of je kan per les betalen. Als je nog een tienbeurtenkaart hebt van vorig jaar, mag je die eerst verder gebruiken.

**Let op:** Ferm-leden zijn verzekerd via hun lidmaatschap; niet-leden zijn niet verzekerd.

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <u>Datums:</u>        | <b>Elke dinsdag van 9 januari tot 25 juni 2024 van 19.30 u. tot 20.30 u.</b><br>(behalve op 27 februari, 5 en 26 maart, 2 april)  |
| <u>Plaats:</u>        | Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruszaal)   |
| <u>Lesgeefster:</u>   | Margot Janssens   |
| <u>Deelnameprijs:</u> | <b>Tienbeurtenkaart:</b> Ferm-leden: 50,00 €   Niet-leden: 70,00 €<br><b>Prijs per les:</b> Ferm-leden: 6,00 €       Niet-leden: 8,00 €   |
| <u>Inschrijven:</u>   | <b>Bij Hilda Van Tomme</b> (tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be)  |
| <u>Betalen:</u>       | Als je kiest voor een tienbeurtenkaart betaal je <b>bij voorkeur via de rekening:</b> BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Pilates”.<br>Als je inschrijft per les, kan je tijdens de les zelf betalen (cash met gepast geld of via Payconiq). |
| <u>Meebrengen:</u>    | Fitnessmatje, eventueel dekentje voor onder je matje, sportieve kledij, flesje water  |