



vanaf eind September

PILATES in SPORTS

voor hardlopers/ fietsers/ triatleten
kracht • controle • souplesse

informatie en inschrijving: Pilates in Movement 06 24776535

wanneer: dinsdagavond 20:30 - 21:30

waar: Synagoge Weesp, Nieuwstraat 3-5

www.pilatesinmovement.nl

Hoe Pilates je sporttraining aanvult, versterkt en compleet maakt:

- Het voorkomt en vermindert blessures
- Pilates combineert flexibiliteit en kracht
- Het leert je werken vanuit een krachtig centrum
- Samenwerking tussen de kleine en de grote spiergroepen
- Het corrigeert eventuele disbalans ontstaan door eenzijdige training
- Pilates traint je hele lichaam en verbetert je algehele lichamelijke conditie
- het leert een juiste ademhaling voor meer energie en kracht
- Het creëert een uitgebalanceerde goede houding
- Het bouwt lichaamsbewustzijn en focus
- Het versterkt en herstelt



pilates
in movement