Nieuw: Lessen Pilates voor dansers!

***OPGAVE VIA DE WEBSITE******www.wandakuiperballet.com***

**Zaterdag van 17.00 – 18.00 uur**

Docent: Bianca Pratali

*Mogelijkheid 1 ‘Februari serie’* : Zaterdag 2, 9 & 16 Februari

Kosten: 20,- euro

*Mogelijkheid 2 ‘Maart serie’*: Zaterdag 16,23 & 30 Maart

Kosten: 20,- euro

*Mogelijkheid 3 ‘Februari & Maart serie*:

Zaterdag 2,9 & 16 Februari en Zaterdag 16, 23 & 30 Maart

Kosten: 38,- euro

Pilates voor dansers zorgt voor het gehele lichaam. De oefeningen zorgen voor een sterk, evenwichtig spiersysteem zonder dat de flexibiliteit verloren gaat. Pilates, ontwikkeld door Joseph Pilates is een bewegingsmethode die al jaren door dansers gebruikt wordt om van een blessure te herstellen en/of danscapaciteiten te vergroten.