

Start met Pilates: Voor Beginners

VOL!! Nieuwe startdatum 6 januari 2026



Vitaliteitscentrum Fit4you2



Meerdaagse activiteit

6, 13, 20, 27 jan, 3, 10, 17 en 24 feb



Tijdstip

van 18:30 tot 19:30 uur



Vitaliteitscentrum Fit4you2

Beneluxlaan 205-207, Heemskerk

Heb jij altijd al Pilates willen proberen, maar kwam het er nooit van? Dit is je kans!

Doe mee met onze 8-weekse beginnerscursus Pilates en ontdek hoe je sterker, soepeler én relaxter wordt.

Voor wie is het geschikt?

Pilates is er écht voor iedereen vanaf 18 jaar:

Sporters die hun prestaties willen ondersteunen

Mensen met rug- of houdingsklachten

Ouderen die fit en soepel willen blijven

Iedereen met stress of een zittend beroep

Revalidatie en diverse beperkingen (zoals hypermobiliteit)

Zowel mannen als vrouwen vanaf 18+

Je volgt de cursus in een kleine groep van 8–12 deelnemers, met persoonlijke begeleiding en oefeningen die passen bij jouw niveau. Zo bouwen we stap voor stap op, zonder druk.

Extra: iedereen krijgt een gratis handout mee naar huis met oefeningen om zelf aan de slag te gaan!

Start: 6 januari – 8 weken lang, elke dinsdag 18:30–19:30 uur

Eenmalig €119,-

□ Aanmelden verplicht – beperkt aantal plekken!

info@fit4you2.nl

Telnr: 0251-233783

Wijken

Beneluxlaan 205-207