

Skal vi have et Pilates hold i Øster Hornum

LOF Mariagerfjord/Rebild ønsker at udbrede sine aftenskole tilbud til landsbyerne i Rebild kommune, og er klar til at starte et hold, hvis der kan samles minimum 10 deltagere.

Pilates er kendt af de fleste, men her en kort beskrivelse;

Pilates er funktionel muskeltræning, der øger din kropbevidsthed, udholdenhed, smidighed, styrke, koordineringsevne og ikke mindst din kropsholdning.

Vi arbejder langsomt og der tages individuelle hensyn.

Tidspunkt kunne være tirsdage fra 16.30 til 18.00 i hallen

Pris for 10 mødegange ~~Kr. 800,00 / Folkepensionister kr. 740,00~~

INTRO for første forløb: **Kr. 600,00 / Folkepensionister kr. 540,00**



Underviser er Palle Willemoes Hansen fra Nibe, som har mange års erfaring med og uddannelse indenfor bevægelsesfag.

Palle er tilknyttet Støvring og Terndrup Svømmehal som underviser i forskellige tilbud i vand, og er livredder.

Udover Pilates underviser Palle bl.a. også i udendørs Qi Gong.