

Pilates i Øster Hornum

LOF Mariagerfjord/Rebild er også at finde i landsbyerne i Rebild kommune, og er glade for at kunne udbyde Pilates i Øster Hornum

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

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

Vi arbejder langsomt og der tages individuelle hensyn.

Tirsdage fra 16.30 til 18.00

I Øster Hornum hallen

Start tirsdag den 13. februar 2018

(Forudsat minimum 10 tilmeldte).

Pris 20 lektioner/10 mødegange Kr. 800,00 /Folkepensionister kr. 740,00



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.

Tilmelding

LOF Mariagerfjord/Rebild – rebild.lof.dk – rebild@lof.dk – Skoleleder Jan 2447 9969