

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 17.00 til 18.30

Øster Hornum Forsamlingshus

Start tirsdag den 2. oktober 2018

(Forudsat minimum 10 tilmeldte).

Pris 20 lektioner/10 mødegange Kr. 840,00 /Folkepensionister kr. 780,00



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