BALANCE & FLOW



DEZE CURSUS IS VOL! Heb je interesse? Meld je dan aan. Zodra er een plaats beschikbaar is, nemen we contact met je op. Bij voldoende belangstelling plannen we een nieuwe cursus.

Dans en andere trainingsvormen om gezond, fit en soepel te worden én te blijven. Je vindt ze bij kunstencentrum Quintus!

Balance & Flow is een trainingsvorm, gebaseerd op Pilates en gericht op het verbeteren van je houding. Je traint de beheersing, soepelheid, coördinatie en kracht van je spieren. Zo word je sterker, fitter en je algehele conditie gaat erop vooruit.

Goed om te weten:

- Tussentijds instromen is vrijwel altijd mogelijk (tenzij de voorbereiding voor de voorstelling is gestart). Vraag de administratie naar de mogelijkheden.
- De cursusprijs wordt verrekend naar rato van het aantal lessen.
- Je kunt op elk moment weer opzeggen (één maand opzegtermijn).
- Twijfel je nog? Meld je aan voor een gratis proefles!

STARTDAG EN TIJD

Dinsdag 25 augustus 2026
19:00 – 20:00

AANTAL LESSEN

35

INSTROMEN

Tussentijds instromen mogelijk.

PRIJS VANAF

DOCENT(EN)

Saskia Nuij

ONLINE / OFFLINE

Offline