BALANCE & FLOW



Dans en andere trainingsvormen om gezond, fit en soepel te worden én te blijven. Je vindt ze bij kunstencentrum Quintus! In deze korte cursus maak je kennis met onze lessen Balance & Flow.

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.

Smaakt deze korte cursus naar meer? Stroom dan in bij één van onze jaarcursussen met wekelijkse lessen Balance & Flow.

STARTDAG EN TIJD

Zaterdag 24 oktober 2026
11:15 – 12:15

AANTAL LESSEN

6

INSTROMEN

Tussentijds instromen mogelijk.

PRIJS VANAF

DOCENT(EN)

Saskia Nuij

ONLINE / OFFLINE

Offline