

## Pilates level 1

De les voor starters en liefhebbers

Pilates level 1 lessen zijn een ultieme kans om uit te proberen wat Pilates voor jou kan betekenen en/of als je je verder wil verdiepen in de basistechnieken van de Pilates-training. De nadruk ligt op kracht, balans (core-stability) en flexibiliteit. Een ideale training om een krachtige soepele houding te creëren, een gestroomlijnd lijf en rugklachten te voorkomen.

