



Har du lyst til at deltage på holdtræning hvor vi styrker kroppen, balancen og kropsbevidstheden?

Der er lige nu 2 ledige pladser på pilates holdet onsdag kl. 17-18.30, med første træningsgang d. 5/4 i Bisserup Forsamlingshus:

9.00-10.30 Pilates. **HOLDET ER FYLDT, du kan komme på venteliste**

17.00-18.30 Pilates (2 LEDIGE PLADSER)

Pilates er øvelser i et roligt tempo med kvaliteten af øvelserne i fokus. Du styrker musklerne i hele kroppen, med særligt fokus på de lednære, stabiliserende muskler. Pilates er for alle, f.eks. dig der har brug for at bygge din krop op igen, måske efter en periode med inaktivitet, og opbygge muskelstyrken i hele kroppen på en hensigtsmæssig måde, hvor sværheds graden efterhånden øges, så kroppen hele tiden bliver udfordret. Men det er også for dig der yderligere vil styrke og udfordre din krop. Øvelserne foregår både liggende, stående og siddende. Medbring egen træningsmåtte og tæppe.

For tilmelding og yderligere oplysninger send sms eller ring til **FysMette v/Mette Jørgensen, fysioterapeut og pilates instruktør**
tlf 22 87 77 70

Pris for deltagelse:

Fysio-pilates 8 gange á 1½ time: 960 kr.

Hvis du er medlem af Sygeforsikringen Danmark får du tilskud til træningen derfra.