

- [cc Binder](#)
- [Kunst en erfgoed](#)
- [Sport](#)
- [Kinderen en jongeren](#)
- [Puurs-centrum](#)
- [Aspergefestival](#)
- [Zomer van](#)

Sport Je Fit: Pilates - VR 10.00u - 11.00u

Nu reserveren



VRIJDAG 10.00u - 11.00u - Club Cadans

Door de grote belangstelling starten we een **extra pilatesles op vrijdag**.

Om voldoende plek en persoonlijke begeleiding te kunnen bieden, vragen we **nieuwe deelnemers** om **vooral op vrijdag** aan te sluiten. Zo kunnen we in elke les genoeg ruimte en aandacht bieden voor iedereen.

We kijken ernaar uit om samen te bewegen en sterker te worden!

Pilates is een uitgebreid systeem van doordachte en specifieke oefeningen die uitgevoerd worden op een oefenmat en in een bepaalde volgorde. De oefeningen zorgen als geen ander voor een versterking en versoepeling van de romp. De nadruk van de methode ligt bij de structuurspieren die oa de wervelkolom ondersteunen.

Je betaalt per keer je komt met je fitpas beurtenkaart. Je kan de fitpas aankopen via de webwinkel, het centraal onthaal in het gemeentehuis of in de dienstencentra.

Wanneer

vr 17 oktober 2025, vr 24 oktober 2025, vr 7 november 2025, vr 14 november 2025, vr 21 november 2025, vr 28 november 2025, vr 5 december 2025, vr 12 december 2025, vr 19 december 2025, vr 9 januari 2026, vr 16 januari 2026, vr 23 januari 2026, vr 30 januari 2026, vr 6 februari 2026, vr 13 februari 2026, vr 27 februari 2026, vr 6 maart 2026, vr 13 maart 2026, vr 20 maart 2026, vr 27 maart 2026, vr 3 april 2026, vr 24 april 2026, vr 8 mei 2026, vr 15 mei 2026, vr 22 mei 2026, vr 29 mei 2026, vr 5 juni 2026, vr 12 juni 2026, vr 19 juni 2026, vr 26 juni 2026 van 10:00 tot 11:00

Waar

cc Binder – Club Cadans

Forum 9

2870 Puurs (Puurs-Sint-Amands)

Prijs

Basistarief

€5,00

Geen inwoner Puurs-Sint-Amands

€7,50

Meer info

- tel: 032032705
- e-mail: vrijetijdsloket@puursam.be

Organisatie en contact

Gemeente Puurs-Sint-Amands

Forum 6

2870 Puurs (Puurs-Sint-Amands)

- tel: 03 203 27 00
- e-mail: info@puursam.be

Nu reserveren