

SIMPLY PILATES



"PHYSICAL FITNESS IS THE FIRST REQUISITE OF HAPPINESS"

- Joseph H. Pilates, 1934, Return to Life Through Contrology

SIMPLY PILATES geeft bijna dagelijks Pilates lessen in Sint-Katelijne-Waver (Elzestraat) en Mechelen.

Pilates verenigt lichaam en geest en creëert een gestroomlijnd, sterk en soepel lichaam. Pilates vermindert stress, verhoogt de longcapaciteit en zorgt voor een goede bloedcirculatie. Bovendien geeft het meer energie, zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.

Pilates is voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, fysiek niveau en conditie. Pilates is ook ideaal tijdens en na de zwangerschap. Zelfs voor mensen met specifieke klachten kan Pilates een perfecte work-out zijn, mits aangepaste oefeningen.

Graag een keertje proberen? **SIMPLY PILATES** organiseert op regelmatige basis initiatielessen Pilates. Pilates op kantoor of in je sportclub? Een Pilates workshop organiseren op je event?

Meer info via **www.simplypilates.be**

SIMPLY PILATES

Cynthia Labar
info@simplypilates.be
0476 42 47 15
www.simplypilates.be

WE ♥ PILATES