



**18/6**  
**ANTWERPEN**  
**19/6**  
**GENT**



# SEXY FEET ON THE BEACH

WORKSHOP MET ANN & CHRISTL

**PILATES** is een uitstekende methode om je lichaam in topvorm te brengen voor de zomer... een strakke buik en billen om er straks in je zwempak op het strand op je best uit te zien!

Maar ook je voeten verdienen de nodige aandacht!

Deze workshop is volledig gewijd aan pilatesoefeningen om je voeten te versterken en te versoepelen. Het op de juiste manier stimuleren en behandelen van de voeten heeft immers een niet te onderschatten positief effect op de knieën, heupen, rug en schouders.

Tijdens de workshop geven we een grote variatie aan oefeningen met verschillende 'props', waaronder tennisballen, knickers, elastieke banden, de Pilates 'toecorrector' en 'footcorrector'...

Kortom, een volledige sessie 'footwork' om je fit te voelen van top tot teen!

## **PRIJS?**

20 € voor workshop & biosapje en/of cava achteraf  
max. 15 deelnemers, gelieve op voorhand in te schrijven

## **WANNEER?**

in ANTWERPEN op zaterdag 18/6 -14u-15.15u bij [www.pilatesworks.be](http://www.pilatesworks.be)  
in GENT op zondag 19/6 - 11u-12.15u bij [www.ccpilates.be](http://www.ccpilates.be)