

Pilates i Naturen

Kom til en frisk omgang formiddagspilates i den skønne natur



Ingen forkundskaber, bare lysten til at få styrket mave og ryg og strammet op i resten af kroppen. Pilates er en fantastisk motionsform til at støtte kroppen til alle andre aktiviteter. Efter træning er der også mulighed for en frisk tur i søen.

Tid: Torsdage kl. 10.00-11.00 – opstart 16. maj

Sted: Vestre Søbad

Pris: 150 kr. for et forløb over 5 gange

Instruktør: Liv Nielsen

Tilmelding: Tlf. 20281099



IDRÆT OM DAGEN

Silkeborg Kommune