

Belangrijke informatie & tips

Tijdens schoolvakanties en wettelijke feestdagen gaan de lessen niet door.

Iedereen die ingeschreven is in de lessen is **verzekerd** tegen ongevallen.

Zuivere sportschoenen en een eigen matje zijn verplicht.

Draag kledij die **soepele bewegingen** toelaat.

Breng een flesje **water en een handdoek** mee.

Als het weer het toelaat en steeds in overleg met de deelnemers, trachten we onze conditielessen **zoveel mogelijk buiten** te geven.

Vraag om een **financiële tussenkomst** aan je ziekenfonds voor sportlessen.

Overtuig je vriend(in), collega, partner, buur en moedig elkaar aan, want ...

samen sporten is leuker!

Locaties van onze lessen

Turnzaal De Kiekeboes:
gemeenteschool Zoersel, Kerkstraat 7, 2980 Zoersel

Danszaal De Zoest:
Achterstraat 32, 2980 Sint-Antonius

Yogazaaltje A.C.Z. (gemeentehuis):
Handelslei 167, 2e verd., 2980 Sint-Antonius

Proefles

Kom je graag eerst een keertje proberen? Geen probleem!

Bij alle lessen kan je een **gratis proefles** volgen, behalve bij Zumba. Daar betaal je 8€. Dit bedrag krijg je terug wanneer je je inschrijft voor de lessenreeks.

Meer informatie

Kijk op regelmatig onze website voor de meest recente info.

website: www.dancomovado.be

Conditie : Anne Peetermans: 0476 30 30 53

Dans : Hans Clippeleyr: 0479 26 23 91

Wei wu wei : Mol Mersie: 0475 69 05 76

e-mail: dancomovado@gmail.com

**Start lessen
week van 13/09/2021**



**R
u
g
g
e
n
s
t
e
u
n**

 **jazzdans**

Bodyfit

Slimfit **Turbofit**

FIT FACTOR damer
POWER
heren

 **ZUMBA**
FITNESS

 **Wei wu wei**

Onze lessen

** tot **** lichte tot zware lesintensiteit.*

Uitgebreide info vind je op onze website!

Jazzdans

Jazzdans is een vrije manier van dansen die qua bewegingen veel weg heeft van klassiek ballet, maar bij jazz wordt er gedanst op populaire muziek.

Na de opwarming, aangepast aan leeftijd en niveau, leer je de jazzdanstechnieken zoals draaien en sprongen. Je werkt ook aan je conditie, kracht en lenigheid.

Kleuters:	woensdag 14.00 tot 15.00 uur
1 ^{ste} en 2 ^{de} leerjaar:	woensdag 15.00 tot 16.00 uur
3 ^{de} en 4 ^{de} leerjaar:	woensdag 16.00 tot 17.00 uur
5 ^{de} en 6 ^{de} leerjaar:	woensdag 17.30 tot 18.30 uur
Jeugd:	woensdag 18.30 tot 19.30 uur
Volwassenen:	woensdag 19.30 tot 20.30 uur

Plaats: Turnzaal De Kiekeboes

Zumba ****

Een swingende workout op dynamische latinmuziek, zoals Merenque, Reggaeton, Salsa, Cumbia, Samba, Quebradita... Leuk en ontspannend met een grote groep vol ambiance.

Woensdag 20.30 tot 21.30 uur

Plaats: Turnzaal De Kiekeboes

Turbofit ****

Een felle les waarbij de vetreserves moeten boeten en waar de algemene uithouding verbeterd wordt.

Intensief tempo, hartslag verhogend, eenvoudige maar snelle bewegingen. Het tweede deel is vooral spierversterkend.

Donderdag 20.00 tot 21.00 uur, Turnzaal De Kiekeboes

Fit Factor ****

Door het flinke tempo en een dansante opwarming, gaat je hartritme omhoog en verbrand je heel wat calorieën. Spierversterkende (buik, rug, armen en benen) en versoepelende oefeningen zorgen ervoor dat je een krachtig en gezond lichaam houdt of dat je hier naartoe kan groeien.

Dinsdag 19.30 tot 20.30 uur, Turnzaal De Kiekeboes

Fit Factor POWER M/V **** **NIEUW!!!**

Een les die 3 jaar lang enkel voor heren ingericht werd, stellen we vanaf september ook open voor dames. Een les waar de fun-fit-factor de leidraad is. In een work-out met materialen daagt Justin je uit om aan een sterker lichaam te bouwen. Deze les is toegankelijk voor elk conditieniveau en ieders mogelijkheden.

Vrijdag 19.00 tot 20.00 uur, Turnzaal De Kiekeboes

Wei wu wei en Qigong (relaxatielessen)

Rust vinden met makkelijke, eenvoudige en niet-belastende oefeningen die er voor zorgen dat stress gekanaliseerd wordt en je leven niet gaat beheersen: ademhalingsoefeningen, rustige bewegingen en meditatie. Toegankelijk voor iedereen die een rustpunt zoekt in de drukte van alledag.

Maandag van 19.30 tot 21.00 uur, Turnzaal De Kiekeboes

Dinsdag van 9.30 tot 11.00 uur, yogazaaltje A.C.Z.

Bodyfit ***

De ideale work-out voor wie door het ritme van muziek de energie voelt borrelen om te bewegen! Door de dynamische opwarming gaat je hartritme omhoog en werk je op een creatieve manier aan je conditie. Zowel de spierversterkende als versoepelende oefeningen voor rug, buik, armen en benen en de aandacht voor houdingscorrectie, coördinatie en evenwicht zorgen ervoor dat je een krachtig en gezond lichaam houdt.

Maandag 9 tot 10 uur, Danszaal De Zoest,

Dinsdag 20.30 tot 21.30 uur, Turnzaal De Kiekeboes

Donderdag 9 tot 10 uur, Danszaal De Zoest

Ruggensteun *

Een les voor wie zijn lichaam lang geen beweging gunde, voor wie rugklachten heeft, voor wie op een rustig tempo en op een veilige manier aan spierversterking en houdingscorrectie wil doen. Je krijgt de basis mee voor verantwoord bewegen met de juiste lichaamshouding. Beperkt aantal inschrijvingen.

Dinsdag 18.30 tot 19.30 uur, Turnzaal De Kiekeboes

Woensdag 10.00 tot 11.00 uur, Danszaal De Zoest

Slimfit **

Doordacht en op een rustig tempo opwarmen. Gewrichten en spieren worden zacht geprikkeld, je bepaalt zelf zo veel mogelijk je tempo en je intensiteit. Ideale les voor wie herstelt van ziekte of kwetsuur, of voor wie, ongeacht leeftijd, rustig en ontspannen wil trainen.

Maandag 10.00 tot 11.00 uur

Donderdag 10.00 tot 11.00 uur

Plaats: Danszaal De Zoest

Dit jaar plannen we ook [diverse workshops](#)

op donderdagavond van 19u00 tot 20u00.

Plaats: Turnzaal De Kiekeboes

Alle lessen worden ondersteund door aangepaste muziek.

**Start lessen
week van 13/09/2021**