



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 9€. Dit bedrag krijg je terug wanneer je je inschrijft voor de lessenreeks.

Meer informatie

Kijk regelmatig op onze website voor de meest recente info.

website: www.dancomovado.be

Conditie : Anne Peetermans: 0476 30 30 53
Sophie De Grootte: 0477 67 31 42

Dans : Hans Clippeleyr: 0479 26 23 91
Jaimie Strijbos: 0472 29 59 73

Relaxatie : Mol Mersie: 0475 69 05 76

e-mail: dancomovado@gmail.com



Start lessen
week van 12/09/2022



Conditie

Dans

Relaxatie

Zoersel

www.dancomovado.be

Onze lessen

Kleuterdans

Woensdag 14.00 tot 15.00, turnzaal De Kiekeboes

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.

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 17.00 tot 18.00 uur
Jeugd:	woensdag 18.00 tot 19.00 uur
Volwassenen:	woensdag 19.30 tot 20.30 uur

Plaats: Turnzaal De Kiekeboes

Zumba ★★★★★

Een swingende workout op dynamische latinmuziek. Leuk en ontspannend met een grote groep vol ambiance.

Woensdag 20.30 tot 21.30 uur, turnzaal De Kiekeboes

CreaGym (lager onderwijs) NIEUW!

Je kind leert bewuster voelen en bewegen aan de hand van basisvaardigheden en turnoefeningen.

Maandag 16.00 tot 17.30 uur, turnzaal De Kiekeboes

Bewust Bewegen ★

Bewust je eigen lichaam leren aanvoelen en van daaruit bewegen om je spieren en gewrichten soepel te houden.

Donderdag 10.30 tot 11.30 uur, danszaal De Zoest

Ruggensteun ★

Voor wie rugklachten heeft, voor wie op een rustig tempo en op een veilige manier aan spierversterking en houdingscorrectie wil doen.

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 bewegen. Je bepaalt zelf zo veel mogelijk je tempo en je intensiteit. Eerder voor de 60-plussers.

Maandag 10.00 tot 11.00 uur, danszaal De Zoest
Donderdag 10.30 tot 11.30 uur, danszaal De Zoest

Bodyfit ★★★

De ideale ritmisch-dynamische work-out: spierversterkende en versoepelende oefeningen voor het ganse lichaam.

Maandag 9.00 tot 10.00 uur, danszaal De Zoest,
Dinsdag 20.30 tot 21.30 uur, turnzaal De Kiekeboes
Donderdag 9.30 tot 10.30 uur, danszaal De Zoest

Turbofit ★★★★★

Een felle les waar de algemene uithouding verbeterd wordt. Intensief tempo, hartslag verhogend, eenvoudige maar snelle bewegingen.

Donderdag 19.30 tot 20.30 uur, turnzaal De Kiekeboes

Fit Factor Power ★★★★★

Een training waarbij we op een gevarieerde manier, met hier en daar een spelelement, het volledige lichaam uitdagen.

Dinsdag 19.30 tot 20.30 uur, turnzaal De Kiekeboes

Fit Factor Out of the Box ★★★★★ **NIEUW!**

Outdoor les. Intensief maar wel recreatief waarbij de fun primeert! Basisconditie vereist.

Maandag 19.30 tot 20.30 uur, buiten (afspraak bij turnzaal De Kiekeboes)

Wei wu wei Qigong (relaxatielessen)

Rust vinden met makkelijke, eenvoudige en niet-belastende oefeningen: 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.

Alle lessen worden ondersteund door aangepaste muziek.

Start lessen
week van 12/09/2022

★ tot ★★★★★ lichte tot zware lesintensiteit.
Uitgebreide info vind je op onze website!