



## 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 sportkledij 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 en Lindy Hop. Daar betaal je 10€. Dit bedrag wordt verrekend als je je inschrijft voor de lessenreeks.

## Meer informatie

Kijk regelmatig op onze website voor de meest recente info.

**website: [www.dancomovado.be](http://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](mailto:dancomovado@gmail.com)



**Start lessen**  
**week van 11/09/2023**



**Conditie**  
**Dans**  
**Relaxatie**

**Zoersel**

**[www.dancomovado.be](http://www.dancomovado.be)**

# Onze lessen

## Kleuterdans

Voor alle kleuters vanaf 3 jaar.

Woensdag 14.00 tot 15.00, turnzaal De Kiekeboes

## Jazzdans

1<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> leerjaar: woensdag 15.00 tot 16.00 uur  
3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> leerjaar: woensdag 16.00 tot 17.00 uur  
5<sup>de</sup> en 6<sup>de</sup> 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, ontspannend en veel ambiance.

Woensdag 20.30 tot 21.30 uur, turnzaal De Kiekeboes

## Lindy Hop NIEUW!

Populaire partnerdans met swingende muziek, in een leuke sfeer op een aanstekelijk ritme. Beginnerslessen, geen danservaring nodig.

Donderdag 20u30 tot 21u45, 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 10.30 tot 11.30 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 9.15 tot 10.15 uur, danszaal De Zoest,  
Dinsdag 20.30 tot 21.30 uur, turnzaal De Kiekeboes  
Donderdag 9.15 tot 10.15 uur, danszaal De Zoest

## Turbofit ★★★★★

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

Donderdag 19.15 tot 20.15 uur, turnzaal De Kiekeboes

## Fit Run & Fun ★★★★★

Outdoor les. Intensief maar wel recreatief waarbij de fun primeert! We dagen het volledige lichaam uit op een gevarieerde manier, met hier en daar een spelelement. Basisconditie vereist.

Dinsdag 19.15 tot 20.15 uur, 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.

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



Alle lessen worden ondersteund door aangepaste muziek.

**Start lessen**  
**week van 11/09/2023**