



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

Conditie : Anne Peetermans: 0476 30 30 53

Julie Vermeulen: 0494 94 12 94

Zumba : Hans Clippeleyr: 0479 26 23 91

Dans : Jaimie Strijbos: 0472 29 59 73

Relaxatie : Mol Mersie: 0475 69 05 76

e-mail: dancomovado@gmail.com



Start lessen
week van 9/09/2024



Conditie
Dans
Relaxatie

Zoersel

www.dancomovado.be

Onze lessen

Dans

Mix van verschillende dansstijlen, fun primeert!

Ministars (vanaf 3 jaar): woensdag 14.00 tot 15.00 u
Kiddystars (1^e - 2^e lj): woensdag 15.00 tot 16.00 u
Novastars (3^e - 4^e lj): woensdag 16.00 tot 17.00 u
Teenstars (5^e - 6^e lj): woensdag 17.00 tot 18.00 u
Jeugd: woensdag 18.00 tot 19.00 u

Je hebt al een jaarabonnement voor 120€!

Volwassenen: woensdag 19.30 tot 20.30 u

turnzaal De Kiekeboes

Zumba ★★★★★

Een swingende workout op dynamische latinmuziek.
Leuk, ontspannend en veel ambiance.

Woensdag 20.30 tot 21.30 u, turnzaal De Kiekeboes

Lindy Hop - extra les!

Partnerdans op swingende jazzmuziek in een leuke sfeer op een aanstekelijk ritme (eigen danspartner kan, niet verplicht).

Groep 1 (beginners):
donderdag 19.15 tot 20.15 u, refter de Kiekeboes
Groep 2 (1j ervaring):
donderdag 20.30 tot 21.30 u, turnzaal de Kiekeboes

Stoelfit ★ **NIEUW !**

Voor wie staand of zittend op een rustige manier wil bewegen op muziek van vroeger.

Donderdag 10.30 tot 11.30 u, 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 u, turnzaal De Kiekeboes
Woensdag 9.15 tot 10.15 u, 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 u, danszaal De Zoest
Donderdag 10.30 tot 11.30 u, danszaal De Zoest

Pilates ★★ **NIEUW!**

Gecontroleerde spierversterking en versoepeling, evenwicht en ademhaling.

Dinsdag 19.30 tot 20.30 u, turnzaal De Kiekeboes
Woensdag 10.30 tot 11.30 u, danszaal De Zoest

Bodyfit ★★★

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

Maandag 9.15 tot 10.15 u, danszaal De Zoest,
Dinsdag 20.30 tot 21.30 u, turnzaal De Kiekeboes
Donderdag 9.15 tot 10.15 u, 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 u, 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 en prijzen vind je op onze website!

**Start lessen
week van 9/09/2024**

Alle lessen worden ondersteund door aangepaste muziek.

