



LESSEN STARTEN
VANAF
17 SEPTEMBER



2024-2025

DANS-EN BEWEGINGSCENTRUM 1STE SEMESTER

LESSENROOSTER 1^{STE} SEMESTER

DANCE-COMPAGNIE

Sinds 17 jaar uitgegroeid tot een gewaardeerd dansgezelschap (showKIDZ, showTEAM & SENIORteam). Zij trainen gemiddeld 5 uur per week, waaronder een intensief pakket danstechnieken, choreografie, attitude, podiumervaring, expressie,...

SHOWKIDZ (8-14jaar)
dinsdag (start 17 september) 18u00 - 19u30

SHOWTEAM (14+)
vrijdag (start 20 september) 17u30 - 20u00

**SENIOR SHOWTEAM
(STUDENTS & YOUNG ADULTS)**
zondag (start 22 september, lesdata op aanvraag) 10u15 - 12u30

KINDER- EN JEUGDDANS

start woensdag 18 september

DANSEXPRESSIONE
3,5-5 jaar 14u30 - 15u15
6-7 jaar 15u30 - 16u30

DANCE MIX - MODERN, JAZZ, HIPHOP
8-10 jaar 16u30 - 17u30
11-12 jaar 15u00 - 16u15
13-15 jaar 16u30 - 18u00
16+ 18u15 - 19u45



VOLWASSENEN & YOUNG ADULTS

VOLWASSENDANS
dinsdag START 17/9
19u45 - 21u00

F.I.T. & STRONG WORKOUT
woensdag START 18/9
20u00 - 21u15

De dansdocent behoudt het recht te beslissen in welke groep uw kind thuishoort om zo het **maximale** te halen uit ieders talent.



Ontdek ons aanbod yoga & mindfulness



YOGAFLOW FIT YOGA op zondagmorgen (start 22 september)

Yogaflow is een beweeglijke vorm van yoga die yogaposes aan mekaar weeft, een meditatie in beweging op het ritme van je ademhaling. Het is een dynamische vorm die je body & mind versterkt en oplaadt.

TÖG CHOD WISDOM SWORD PRACTICE (data op aanvraag)

Tog Chöd zijn oefeningen met een licht houten zwaard. Het brengt de geest en het lichaam in harmonie en tot rust.

LU JONG TIBETAN HEALING YOGA (gevorderden herstarten 19 september)

Lu Jong is een oud Tibetaans systeem van bewegingen en ademhalingen ter bevordering van gezondheid en geluk. Het zijn eenvoudige bewegingen die door iedereen uitgevoerd kunnen worden en waarvan het effect al snel voelbaar is.



AANKOMENDE EVENEMENTEN

SINTERKAASAVOND
30 november 2024

Totaalspektakel 2025
30-31 mei & 1 juni

ZOMERKAMPEN 2025
1-5 juli & 25-30 augustus



Angélique Syroit
0472 66 57 48
bless.bodyandmind@gmail.com
bless-bodyandmind.be

Bless_Angélique
 Dance-Crush

LOCATIE DANS/TOG CHOD/FIT YOGA
Sporthal 't Rosco
Leuzesesteeweg 241
9600 Ronse

LOCATIE LU JONG
BLESS Body Food Mind Center
Rozenaaksesteeweg
2 9600 Ronse

VOORAF INSCHRIJVEN VERPLICHT - kan vanaf 28 augustus
ONLINE INSCHRIJVEN www.bless-bodyandmind.be/inschrijven

PRIJZEN DANS 1^{STE} SEMESTER

tot 08/12/2024 -
incl. verzekering

DANSLESSEN MODERN

45 min	€ 66,-	2 ^{de} lid € 60,-
60 min	€ 88,-	€ 82,-
75 min	€ 104,-	€ 96,-
90 min	€ 126,-	€ 115,-
volwassendans	€ 122,-	

DANCE COMPAGNIE

ShowTEAM	€ 255,-	€ 235,-
ShowKIDZ	€ 170,-	€ 160,-
Senior showTEAM	€ 110,-	

Prijzen Showteam & Showkidz = totaalpakket jeugd dans en Dance-Cie - incl gratis verzekering
Pakket Senior showTEAM + volwassendans € 210

F.I.T. & STRONG YOGAFLOW

€ 12/beurt
€ 80/10-beurtenkaart
wordt per aanwezigheid afgetekend

LU JONG

€ 135 basisreeks
€ 75/5-beurtenkaart