



LESSEN STARTEN
VANAF
15 JANUARI



2024-2025

DANS-EN BEWEGINGSCENTRUM
2DE SEMESTER

DANCE-COMPAGNIE

start vrijdag 17 januari

Sinds 16 jaar uitgegroeid tot een gewaardeerde danscompagnie (showKIDZ, showTEAM & SENIORteam). Zij trainen gemiddeld 4 uur per week, waaronder danstechnieken, choreografie, attitude, podiumervaring, expressie,...

SHOWKIDZ (7-14jaar)
dinsdag (start 21 januari) 18u00 - 19u30

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

SENIOR SHOWTEAM
(STUDENTS & YOUNG ADULTS)
zondag (start 19 januari) 10u15 - 12u30

KINDER- EN JEUGDDANS

start woensdag 15 januari

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

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



VOLWASSENEN & YOUNG ADULTS

VOLWASSENDANS
dinsdag START 21/01
19u45 - 21u00

F.I.T. & STRONG WORKOUT
woensdag START 22/01
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 MONDAY MINDDAY

(data op aanvraag)

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.

Een aantal maandagen per seizoen werken we rond thema's zoals energie, detox, hormonen, spijsvertering, slaap, strength... Dit doen we aan de hand van yogahoudingen maar ook mantra's, meditaties en ademhalingsoefeningen.

Stuur een mail naar angelique.release@telenet.be en ontvang alle data. Volg ons ook via de facebookpagina BLESS - Angélique Syroit (holistic body therapist)

LU JONG TIBETAN HEALING YOGA (gevorderden herstarten 23 januari)

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

Dance-Crush@the movies
30 - 31 mei & 1 juni in COC

ZOMERKAMPEN 2025
1-4 juli, 7-11 juli & 25-29 aug.



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

Bless_Angélique
 Dance-Crush

LOCATIE DANS
Sporthal 't Rosco
Leuzesesteeweg 241
9600 Ronse

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

PRIJZEN

tot 01/06/2025
excl. verzekering - afzonderlijk bij te betalen voor nieuwe leden

DANSLESSEN MODERN

45 min	€ 99	2 ^{de} lid € 90
60 min	€ 135	€ 125
75 min	€ 162	€ 150
90 min	€ 187	€ 170
volwassendans	€ 144	€ 136

DANCE COMPAGNIE

ShowTEAM	€ 410	€ 380
ShowKIDZ	€ 285	€ 265
Senior showTEAM	€ 252	

Prijzen Showteam & Showkidz = totaalpakket jeugdteams en Dance-Cie - incl. gratis verzekering
Pakket Senior showTEAM + volwassendans € 350

F.I.T. & STRONG

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

LU JONG/YOGAFLOW

€ 20/les
€ 75/5-beurtenkaart

ONLINE INSCHRIJVEN VERPLICHT - kan vanaf 2 januari
www.bless-bodyandmind.be/inschrijven