



LESSEN STARTEN
VANAF 2 SEPTEMBER



2022-2023

DANS-EN BEWEGINGSCENTRUM

1^{STE} SEMESTER

LESSENROOSTER 1^{STE} SEMESTER

het lessenrooster laat het perfect toe om jeugddans en danstechnische vaardigheden met mekaar te combineren

DANCE-COMPAGNIE

Sinds 15 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 6 september) 18u00 - 19u30

SHOWTEAM (14+)
vrijdag (start 2 september) 17u30 - 20u00

**SENIOR SHOWTEAM
(STUDENTS & YOUNG ADULTS)**
zondag (niet iedere week, datum op aanvraag) 10u15 - 12u30

KINDER- EN JEUGDDANS

DANSEXPRESSIE
3,5-5 jaar
6-7 jaar

DANCE MIX - MODERN, JAZZ, HIPHOP
8 jaar
9-10 jaar
11-12 jaar
13-16 jaar
16+

WOENSDAG
13u30 - 14u15
14u15 - 15u15

WOENSDAG
14u15 - 15u15
15u15 - 16u15
16u15 - 17u15
17u15 - 18u30
18u45 - 20u00



DANSTECHNISCHE VAARDIGHEDEN

**BALLETTECHNIEKEN, JAZZBALLET
& CONTEMPORARY** (start 7 september) **WOENSDAG**
Niveau A 16u15 - 17u15
Niveau B 15u15 - 16u15
Niveau C 17u15 - 18u30

VOLWASSENEN & YOUNG ADULTS

VOLWASSENDANS
dinsdag

F.I.T. & STRONG WORKOUT
woensdag

START 30/8
19u45 - 21u00

START 7/9
20u00 - 21u15

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



YOGAFLOW

Yogaflow is een beweeglijke vorm van yoga die yogaposes aan mekaar weeft tot een dans, een meditatie in beweging op het ritme van je ademhaling. Het is een dynamische vorm die je lichaam, geest en ziel versterkt en oplaadt.

We leggen de focus op uitlijning en stretching. Alsook op het opbouwen van kracht en souplesse.

START 4 september

zondag

09u00 - 10u15

Lesdata 1^{ste} semester

4, 11, 18, 25 sept - 9, 16 okt - 20 nov - 4 dec



TÖG CHOD

WISDOM SWORD PRACTICE

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

Het zwaard van de wijsheid gaat je helpen meer in het nu te leven. Het geeft je meer zelfvertrouwen, gemoedsrust en de kracht om beslissingen te nemen.

START 9 november

woensdag

18u45 - 19u45

wekelijks les op woensdagavond - niet tijdens schoolvakanties



LU JONG

TIBETAN HEALING YOGA

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.

Door een combinatie van vorm, beweging en ritmische ademhaling verzorgen we op een zachte manier de wervelkolom en openen subtiele lichaamskanalen.

START basisreeks november

dinsdag 8, 15, 22, 29 november - 6, 13 december 19u30 - 21u00 + donderdag 22/12 met gevorderden - 19u45 - 21u00

START vervolgreeks (instap pas mogelijk na het volgen van de basisreeks)

Lu Jong I dinsdagvoormiddag - 8u45 - 10u00 en donderdagavond - 19u45 - 21u00 Lu Jong II maandagavond - 19u45 - 21u00



AANKOMENDE EVENEMENTEN

SINTER KAAS AVOND
26 november

PUUR 2023
20 mei

ZOMERKAMPEN 2023
3-7 juli & 21-26 augustus

20-jarig bestaan Dance-Crush vieren we
4 - 5 - 6 november 2022 met dansspektakel NOSTALGIE



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

Bless - Angélique Syroit
 Dance-Crush

LOCATIE DANSLESSEN / TOG CHOD
Sporthal 't Rosco
Leuzesesteeweg 241
9600 Ronse

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

VERPLICHT INSCHRIJVEN vanaf 22 augustus
ONLINE INSCHRIJVEN www.bless-bodyandmind.be/inschrijven

PRIJZEN DANS 1^{STE} SEMESTER tot 7/12 2022

DANSLESSEN		2 ^{de} lid
45 min	€ 74,-	€ 70,-
60 min	€ 96,-	€ 90,-
75 min	€ 120,-	€ 110,-

DANCE COMPAGNIE		
ShowTEAM	€ 345,-	€ 315,-
ShowKIDZ	€ 240,-	€ 220,-
Senior showTEAM	€ 170,-	

Prijzen Showteam & Showkidz = totaalpakket jeugd dans, technieken en Dance-Compagnie

F.I.T. & STRONG & VOLWASSENDANS	€ 10/beurt	€ 80/10-beurtenkaart
---------------------------------	------------	----------------------

YOGA	€ 135 basisreeks	€ 75/5-beurtenkaart
------	------------------	---------------------