



LESSEN STARTEN
VANAF
12 JANUARI



2023-2024

DANS-EN BEWEGINGSCENTRUM 2DE SEMESTER

DANCE-COMPAGNIE

start vrijdag 12 januari

Sinds 16 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 (7-14jaar)
dinsdag (start 16 januari) 18u00 - 19u30

SHOWTEAM (14+)
vrijdag (start 12 januari) 17u30 - 20u00

SENIOR SHOWTEAM
(STUDENTS & YOUNG ADULTS)
zondag (start 14 januari) 10u15 - 12u30

KINDER- EN JEUGDDANS

start woensdag 17 januari

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

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



VOLWASSENEN & YOUNG ADULTS

VOLWASSENDANS
dinsdag START 16/1
19u45 - 21u00

F.I.T. & STRONG WORKOUT
woensdag START 17/1
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 12 januari)

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 4 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

PUUR 2024
11 mei

ZOMERKAMPEN 2024
1-5 juli & 19-24 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

PRIJZEN tot 15/12/2023 - incl. verzekering

DANSLESSEN MODERN

45 min	€ 100	2 ^{de} lid € 90
60 min	€ 135	€ 125
75 min	€ 165	€ 150
90 min	€ 200	€ 185

DANCE COMPAGNIE

ShowTEAM	€ 400	€ 370
ShowKIDZ	€ 275	€ 255
Senior showTEAM	€ 165	

Prijzen Showteam & Showkidz = totaalpakket jeugd dans en Dance-Compagnie
Pakket Senior showTEAM + volwassendans € 305

F.I.T. & STRONG YOGAFLOW

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

LU JONG

€ 135 basisreeks
€ 75/5-beurtenkaart

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