



LESSEN STARTEN
VANAF
9 SEPTEMBER



2025-2026

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) 18u00 - 19u30
dinsdag (start 9 september)

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

SENIOR SHOWTEAM 10u00 - 12u30
(STUDENTS & YOUNG ADULTS)
zondag (start 14 sept. - lesdata op aanvraag)

KINDER- EN JEUGDDANS

start woensdag 10 september

DANSEXPRESSION

3,5-5 jaar
6-7 jaar

WOENSDAG

14u30 - 15u15
15u30 - 16u30

DANCE MIX - MODERN, JAZZ, HIPHOP WOENSDAG

8-10 jaar
11-12 jaar
13-15 jaar
16+

16u30 - 17u30
15u00 - 16u15
16u30 - 18u00
18u15 - 19u45



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

VOLWASSENEN & YOUNG ADULTS

VOLWASSENDANS
dinsdag

START 09/09
19u45 - 21u00

F.I.T. & STRONG WORKOUT
woensdag

START 10/09
20u00 - 21u15



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 11 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.

NIEUWE BASISREEKS vanaf februari 2026



AANKOMENDE EVENEMENTEN

SINTERKAASAVOND
29 november 2025

PUUR 2026
zat. 16 mei

ZOMERKAMPEN 2026
6-10 juli & 24-28 aug.

HALLOWEEN
31 oktober 2026



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

LOCATIE DANS
Sporthal 't Rosco
Leuzesesteeweg 241
9600 Ronse

Bless_Angélique
 Dance-Crush

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

PRIJZEN

tot 12/12/2025
incl. verzekering - meegerekend in lidgeld

DANSLESSEN MODERN

		2 ^{de} lid
45 min	€ 77	€ 70
60 min	€ 103	€ 96
75 min	€ 122	€ 116
90 min	€ 148	€ 135
volwassendans	€ 113	€ 107

DANCE COMPAGNIE

ShowTEAM	€ 325	€ 305
ShowKIDZ	€ 205	€ 190
Senior showTEAM	€ 195	

Prijzen Team & Kidz = verrekend totaalpakket modern en Dance-Cie - incl. verzekering
Pakket Senior showTEAM + volwassendans € 295 - 2de lid € 275

F.I.T. & STRONG

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

LU JONG/YOGAFLOW

€ 20/les
€ 75/5-beurtenkaart

ONLINE INSCHRIJVEN VERPLICHT - kan vanaf 25 augustus
www.bless-bodyandmind.be/inschrijven