



LESSEN STARTEN
VANAF
20 JANUARI



2025-2026

DANS-EN BEWEGINGSCENTRUM 2DE SEMESTER

LESSENROOSTER

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 20 januari)

SHOWTEAM (14+) 17u30 - 20u00
vrijdag (start 23 januari)

SENIOR SHOWTEAM 10u00 - 12u30
(STUDENTS & YOUNG ADULTS)
zondag (start 25 jan.. - lesdata op aanvraag)

KINDER- EN JEUGDDANS

start woensdag 21 januari

DANSEXPRESSIONE
3,5-5 jaar
6-7 jaar

WOENSDAG
14u30 - 15u15
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



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 20/01
19u45 - 21u00

F.I.T. & STRONG WORKOUT
woensdag

START 21/01
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

PUUR 2026
zat. 16 mei

ZOMERKAMPEN 2026
6-10 juli & 17-21 aug.

BOOTCAMPDANCE-Cie
24 - 27 augustus '26

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 28/06/2026 excl. verzekering

DANSLESSEN MODERN (tot 10/06)

		2 ^{de} lid
45 min	€ 105	€ 95
60 min	€ 143	€ 133
75 min	€ 172	€ 162
90 min	€ 209	€ 190
volwassendans (tot 16/06)	€ 180	€ 170

DANCE COMPAGNIE

ShowTEAM (tot 19/06)	€ 460	€ 420
ShowKIDZ (tot 09/06)	€ 315	€ 295
Senior showTEAM (tot 28/06)	€ 270	€ 260

Prijzen Team & Kidz = verrekend totaalpakket modern en Dance-Cie - incl. verzekering
Pakket Senior showTEAM + volwassendans € 420 - 2de lid € 390

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 5 januari
www.bless-bodyandmind.be/inschrijven