



LESSEN STARTEN
VANAF
1 SEPTEMBER



2026-2027 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 1 september)

SHOWTEAM (15+) 17u30 - 20u00
vrijdag (start 4 september)

SENIOR SHOWTEAM 10u00 - 12u30
(STUDENTS & YOUNG ADULTS)
zondag (start 6 sept. - lesdata op aanvraag)

KINDER- EN JEUGDDANS

DANSEXPRESSION WOENSDAG
OPGELET start woensdag 16 september
3,5-5 jaar 14u30 - 15u15
6-7 jaar 15u30 - 16u30

DANCE MIX - MODERN, JAZZ, HIPHOP WOENSDAG
start woensdag 2 september

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 01/09
19u45 - 21u00

F.I.T. & STRONG WORKOUT
woensdag

START 02/09
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 3 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 2027



AANKOMENDE EVENEMENTEN

HALLOWEEN EVENT VIII
31 oktober 2026 COC Ronse

PUUR 2027
zat. 8 mei

ZOMERKAMPEN 2027
5-9 juli & 23-27 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
Rozenaaksesteenweg 2
9600 Ronse

ONLINE INSCHRIJVEN VERPLICHT - kan vanaf 17 augustus
www.bless-bodyandmind.be/inschrijven

PRIJZEN

tot 12/12/2026
excl. verzekering - verplicht mee aanvinken bij online inschrijven

DANSLESSEN MODERN

		2 ^{de} lid
45 min	€ 66	€ 60
60 min 6-7jr/8-10jr.	€ 90 / 105	€ 84 / 98
75 min	€ 132	€ 125
90 min	€ 160	€ 146
volwassendans	€ 130	€ 123

DANCE COMPAGNIE

ShowTEAM	€ 321	€ 305
ShowKIDZ	€ 246	€ 230
Senior showTEAM	€ 230	

Prijzen Team & Kidz = verrekend totaalpakket modern en Dance-Cie - excl. verzekering
Pakket Senior showTEAM + volwassendans € 333

F.I.T. & STRONG

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

LU JONG/YOGAFLOW

€ 20/les
€ 75/5-beurtenkaart