



LESSEN STARTEN  
VANAF 8 SEPTEMBER



# 2020-2021 DANS-EN BEWEGINGSCENTRUM 1<sup>STE</sup> SEMESTER

## LESSENROOSTER 1<sup>STE</sup> SEMESTER

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

### DANCE-COMPAGNIE

Dance Compagnie Dance-crush is sinds 13 jaar uitgegroeid tot een gewaardeerd dansgezelschap, bestaande uit showKIDZ, showTEAM & SENIORteam. Zij trainen gemiddeld 5 uur per week, waaronder een intensief pakket danstechnieken, choreografie, attitude, podiumervaring, expressie,...

|  |               |
|--|---------------|
| SHOWKIDZ (7-13jaar)<br>dinsdag   | 18u00 - 19u30 |
| SHOWTEAM (14+)<br>vrijdag  | 17u30 - 20u00 |
| SENIOR SHOWTEAM<br>(STUDENTS & YOUNG ADULTS)<br>zondag (niet iedere week, datum op aanvraag) | 10u15 - 12u30 |



### KINDER- EN JEUGDDANS

|  |   |
|--|---|
| DANSEXPRESSION<br>4-5 jaar<br>6-7 jaar   | WOENSDAG<br>13u30 - 14u15<br>14u15 - 15u15  |
| DANCE MIX - MODERN, JAZZ, HIPHOP<br>8 jaar<br>9-10 jaar<br>11-12 jaar<br>13-15 jaar<br>16+ | WOENSDAG<br>14u15 - 15u15<br>15u15 - 16u15<br>16u15 - 17u15<br>17u15 - 18u30<br>18u45 - 20u00 |

### DANSTECHNISCHE VAARDIGHEDEN

|  |   |
|--|---|
| BALLETTECHNIEKEN, JAZZBALLET<br>& CONTEMPORARY<br>Niveau A<br>Niveau B<br>Niveau C | WOENSDAG<br>16u15 - 17u15<br>15u15 - 16u15<br>17u15 - 18u30 |
|--|---|

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<br>dinsdag  | START 8/9<br>19u45 - 21u00 |
| ZUMBA WORKOUT<br>woensdag | START 9/9<br>20u00 - 21u15 |



### PRIJZEN DANS 1<sup>STE</sup> SEMESTER tot 29/11 2020-2021

|  |                       |                     |
|--|-----------------------|---------------------|
| DANSLESSEN   |                       | 2 <sup>de</sup> lid |
| 45 min   | € 55,-                | € 50,-              |
| 60 min   | € 70,-                | € 60,-              |
| 75 min   | € 90,-                | € 75,-              |
| DANCE COMPAGNIE  |                       |                     |
| ShowTEAM   | € 270,-               | € 250,-             |
| ShowKIDZ   | € 195,-               | € 180,-             |
| Senior showTEAM  | € 100,-               |                     |
| <small>Prijzen Showteam &amp; Showkidz = totaalpakket jeugddans, technieken en Dance-Compagnie</small> |                       |                     |
| ZUMBA & VOLWASSENDANS  | € 9/beurt             |                     |
|  | € 70/ 10-beurtenkaart |                     |
| YOGA   | € 135 basisreeks      |                     |
|  | € 70/ 5-beurtenkaart  |                     |

VERPLICHT INSCHRIJVEN vanaf 28 augustus  
ONLINE INSCHRIJVEN [www.bless-bodyandmind.be/inschrijven](http://www.bless-bodyandmind.be/inschrijven)

## 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 13 september  
zondag 09u30 - 10u00

Lesdata 1<sup>ste</sup> semester  
13, 20, 27 september - 4, 18, 25 oktober - 15, 22, 29 november



## 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. Tog Chöd is een dynamische, meditatieve vorm of mindfulness in beweging.

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 september  
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 28 september  
maandag 28/09 + 5, 12, 19, 26/10 + 9/11 - 19u30 - 21u00 + donderdag 19/11 - 19u30 - 21u00

START vervolgreeks (instap pas mogelijk na het volgen van de basisreeks)  
donderdagvoormiddag - 09u30 - 10u15 + donderdagavond - 19u45 - 21u00



## COVID-19 MAATREGELEN

Gelieve rekening te houden met onderstaande Corona-maatregelen:

- wie ziek of ziek geweest is 7 dagen voorafgaand aan de les mag niet deelnemen
- aantal inschrijven per les zijn beperkt tot 20 inclusief begeleider
- mondkapje verplicht bij het binnenkomen van 't Rosco boven de 12 jaar
- geen ouders of wachtenden in de gangen: de gangen dienen vrij te blijven voor de leerlingen
- in de zaal zelf mondkapje niet verplicht, maar uiteraard toegelaten
- kinderen worden afgehaald aan de achteruitgang van 't Rosco (t.h.v. klimmuur)

Omwille van de Corona-situatie en in het kader van de veiligheid van iedereen bij Dance-Crush zullen het aantal plaatsen per les worden beperkt!



Alsook zijn er geen proeflessen dit jaar omwille van de maatregelen.

Hopend op jullie begrip voor deze nieuwe manier van werken in deze ongewone tijden.

Alleen zo kunnen wij jullie en onze gezondheid garanderen.



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  
Leuzesesteenweg 241  
9600 Ronse

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

