

FAT-BURN-STEP VOOR JUFFERS EN DAMES



It's all in the name: tijdens deze les ligt de nadruk op vetverbranding. Door een combinatie van allerlei aangename en uitdagende oefeningen gaan we – op de oppeppende tonen van de muziek – in groep energie verbranden! De les Fat Burning is een dynamische les waarbij buik, benen, billen en armen worden getraind. Verbrand je vet op het ritme van de muziek!

Maandag: 19 tot 20 uur in sporthal De Vlieger (start 10/9)

Prijs: 60 € voor het ganse schooljaar

ZUMBAREEKS VOOR +14

Dans je fit en slank op de beats van de Zumbamuziek.

Maandag: 20 tot 21 uur in sporthal De Vlieger (start 10/9)

Prijs: 50 € voor eerste trimester - schrijf je in vóór 2 oktober en ontvang 10 € korting



BODYMIX

Bodymix is een groepsles op muziek waarbij een mix van alle groepstrainingen wordt aangeboden. Er wordt tijdens de workout begonnen met conditietraining en aerobics, waarna spierversterkende oefeningen worden gegeven. Natuurlijk worden ook de buikspieren niet vergeten. Voor iedereen die van variatie houdt is dit een ideale les om uw lichaam en geest een fit gevoel te geven. Eline heeft weer heel wat pittige lessen voor jullie in petto.

Woensdag: 19.30 tot 20.30 uursportzaal de Waaier (start 12/9)

Prijs: 45 € voor eerste trimester - schrijf in vóór 27/9 en ontvang 10 € korting

HIP HOP DANCE

Hip hop is niet zomaar een dansstijl, het is echt 'performen'. Hip hop bestaat uit verschillende danspassen die je op een hele coole manier kan uitvoeren. Zelfs de moeilijkste bewegingen kan je gemakkelijk doen lijken! Hip hop is heel vrij en verfrissend. Er is ruimte voor elke danser, voor elke persoonlijkheid en voor elke danswijze.

Zaterdag in danszaal sporthal Duineneind (start 15/9)

- 10 tot 11 uur: Mystic -movers - hip hop dance voor dansers met al wat danservaring
- 12 tot 13 uur: Dance-Versity- hip hop dance voor dansers met veel danservaring

FREESTYLE DANCE

Bij freestyle worden verschillende stijlen aangeleerd binnen het hiphopgenre en de hedendaagse dans, zoals de streetstyle, popping & locking tot zelfs breakdance en jazz-funk. Elke choreografie wordt uitgevoerd op populaire up-tempo muziek. Plezier maken blijft het hoofddoel en we verkennen wat elke individuele danser het best ligt. De freestyle-lessen worden opgedeeld in een A en B-groep, waarin de moeilijkheidsgraad van de choreografie dezelfde zal zijn, maar het tempo bij de A-groep iets lager zal liggen. Hierdoor heeft elke danser de kans om leuke choreografieën aan te leren op zijn/haar niveau.

Zaterdag in danszaal sporthal Duineneind (start 15/9)

- 13 tot 14 uur: Freestyle B – Freestyle dance - snel leertempo danszaal sporthal duineneind (start 15/9)
- 14 tot 15 uur: Freestyle A: choreografie - trager tempo danszaal sporthal duineneind (start 15/9)

Prijs: voor de lessen tot eind mei € 80 voor 1 lesuur per week

Volg je (éénzelfde persoon) zowel hip hop als free-style dan betaal je voor het tweede uur 35 €

Schrijf je in op onze inschrijfdag dan ontvang je 10€ korting op het eerste lesuur !

Inschrijvingsdag in het Duineneind op zaterdag 6 oktober van 11 tot 12 uur en van 13 tot 14 uur



BBB



BBB is een les waarbij je oefeningen doet op alle spiergroepen (borst, buik, armen, benen, rug...) en dit om je lichaam te verstevigen en een beter silhouet te creëren.

BBB is ook een les waarbij je in je vetverbrandingszone traint, dus ideaal indien je wenst af te slanken!

Donderdag: 19.30 tot 20.30 in de de sportzaal van het SMIK (start 13/9)

Prijs: 45 € voor eerste trimester - schrijf je in vóór 5 oktober en ontvang 10 € korting

Wist je dat je geheel vrijblijvend kan deelnemen aan een gratis kennismakingsles Zumba, BBB, fat burnstep, bodymix of dans?

Wij zijn verplicht al onze deelnemers te verzekeren. We doen dit via de ledenverzekering van Femma.

Kinderen van Femma-leden zijn automatisch verzekerd. Ben je nog geen lid? Vul dan het formulier "Ik wil lid worden" in, en voor de prijs van € 30 is je ganse gezin gedurende 1 jaar verzekerd tijdens alle Femma-activiteiten. Bovendien kan je aan ledentarief deelnemen aan een zeer brede waaier boeiende activiteiten. Femma Kasterlee heeft ook een uitgebreid sportaanbod voor iedereen van 2,5 tot... Je kan bij ons terecht voor BBB, aquafitness, bodymix, volleybal, fietsen, fatburnstep, tennis, Zumba, kleuterturnen, Tai-chi, fietsen, callanetics, lijndansen... Voor elk wat wils !!! Interesse? Neem een kijkje op www.femmakasterlee.be voor onze volledige sportagenda en ook ons activiteiten aanbod zal je zeker aangenaam verrassen!

Meer info:

Kris Van Ballaer, 014 85 17 78, boonen-vanballaer@telenet.be of met Marie Biermans, 014 85 15 19, mariebiermans@hotmail.com