

FEMMA SPORT JEUGD 2019-2020



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

Prijs: 70 € voor het ganse schooljaar

Schrijf je in voor 24 september en ontvang 10 € korting

ZUMBA & DANCE VOOR +14

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50 nummers en latijns-amerikaans geïnspireerde muziek zoals merengue, salsa, chacha, cumbia, reggaeton, belly dance, flamenco, tango, samba, calypso...

Leuke hedendaagse beats in combinatie met latijns- exotische ritmes en gemakkelijke maar effectieve bewegingen maken Zumba tot een groot succes voor eenieder die graag danst en beweegt.

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

Prijs: 45 € voor eerste trimester

Schrijf je in voor 24 september 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 uur danszaal Duineneind (start 11/9)

Prijs: 45 € voor eerste trimester

Schrijf in voor 26 september en ontvang 10 € korting

BBB

BBB is een les waarbij je oefeningen doet op alle spiergroepen (borst, buik, armen, benen, rug...) en dit om je lichaam te versterken 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 12/9)

Prijs 45 € voor eerste trimester

Schrijf je in voor 27 september en ontvang 10 € korting

'DANCE IMPROV'

Zit je nooit stil en maak je graag thuis je eigen dansen? Dan is 'Dance improv' zeker iets voor jou! In deze lessen krijgen de dansers de kans om zelf aan de slag te gaan met dansspasjes. Samen met de andere dansers en de dansleerkracht werken ze choreografieën uit door te improviseren en te experimenteren. Plezier verzekerd!

Zaterdag: 10 tot 11 uur in de danszaal op het Duineneind (start 14/9)

Prijs: 80 € voor het ganse schooljaar

Schrijf je in op ons inschrijvingsmoment op 21 of 28 september om 11 uur en ontvang 10 € korting

Wist je dat je geheel vrijblijvend kan deelnemen aan een gratis kennismakingsles Zumba en dance, BBB, fat burnstep, bodymix, dance.

Wij zijn verplicht al onze deelnemers te verzekeren.

We doen dit via de ledendenverzekering 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 (alle thuiswonende kinderen) gedurende 1 jaar verzekerd tijdens alle Femma-activiteiten. Bovendien kan je aan ledentarief deelnemen aan een zeer brede waaier boeiende activiteiten. 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, 014/851778, boonen-vanballaer@telenet.be
Marie Biermans, 014/ 85 15 19, mariebiermans@hotmail.com**