

**Zumba en dance  voorjaar 2022.**

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50 nummers en latijns-amerikaans geinspireerde 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.

Het doel is simpel: dansen en sporten zonder dat je jezelf uit de zetel moet slepen, een sport die effectief is en waar je veel van houdt!

Door de lessen Zumba & Dance bereik je op langere termijn resultaten zoals meer spieropbouw, meer energie, meer zelfvertrouwen, meer vrienden, … De muziek, naar de les komen en de resultaten die je aan je eigen lichaam ondervindt, werken verslavend.

Kort gezegd: Zumba & Dance = snel bewegen, dansen en plezier hebben.

Iets wat we in deze coronatijd veel te weinig kunnen doen hebben. Sofie staat te popelen om hier verandering in te brengen.

***Wanneer: maandag van 20:00 tot 21:00 uur – eerste les maandag 10 januari***

***Waar:  Sportzaal De Vlieger, Monseigneur Heylenstraat 22***

***Prijs:  65 € voor de lessen van de lessen tot en met voorlaatste week juni***

***Schrijf je in voor 23 januari dan krijg je 10 € korting***

***Je kan je ter plaatse inschrijven***

***Meer info:****Renild Van Laer, 014 85 1****6 19,******renildvanlaer@hotmail.com******of  Kris Van Ballaer,boonen-vanballaer@telenet.be,014851778***

***Je kan geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles***