



Dansfitness voor 55+

Donderdag om de week

10:00 – 11:15

De Beeck in Bergen

Al dansend leer je bewust te bewegen, aan je creativiteit expressie te geven en met elkaar plezier te hebben.

Elke les bestaat uit drie delen:

- **Warm-up** oefeningen op een mat of een stoel, gebaseerd op moderne dans, yoga en pilates met nadruk op bewust bewegen
- **Ballet-barre** oefeningen voor het versterken van de lichaam-geest coördinatie
- **Dansen** op inspirerende muziek d.m.v. geleide improvisaties of eenvoudige danspasjes

DANSERVARING IS NIET VEREIST

Informatie en opgave:

Milady Cardamone

06-21993731

miladyabc@ziggo.nl

Kledingadvies: gemakkelijk zittende kleding.

