



## OMSCHRIJVING WORKSHOPS 'ALLES IS ANDERS' WEKEN

### **Zweten, zwoegen en lekker dansen door Fleur**

'Is het al zomer man?'

Ben je klaar om je sterker en fitter te voelen, je spieren te laten werken en jezelf uit te dagen. Dan is deze HipHop gerelateerde workout les, gericht op kracht en spieren, precies wat je zoekt. In deze les werken voornamelijk aan verschillende oefeningen die je als danser(es) nodig hebt om je te blijven ontwikkelen. We focussen ons daarnaast niet alleen op deze oefeningen maar sluiten ook af met een korte choreografie waarin kracht weer samenkomt met dans.

'Ik heb zin in de zomer man!'

### **Floorwork modern door Rosa**

Moderne dans kent verschillende technieken, waaronder grondwerk: door middel van een doorgaande flow rollen over de grond in combinatie met indrukwekkende tricks als schouderstanden en diverse koprollen. In deze workshop leer je niet alleen de basics, maar daag ik je ook uit om nieuwe technieken aan te leren die in alle reguliere danslessen van pas zullen komen.

Tip: zorg voor bedekkende kleding zoals lange sokken, een lange trui en broek. Zachte kniebeschermers zijn optioneel maar niet noodzakelijk.

### **Dancehall door Britt**

Heb jij zin om lekker los te gaan op heerlijke, vrolijke muziek? Dan is dit wat voor jou! Hard werken en veel plezier maken is gegarandeerd!

### **Dance & Fit**

In de Dance & Fit lessen staan plezier in bewegen en lekker dansen voorop. We beginnen met een warming-up waarin we al veel bewegingen oefenen die later in de dans terugkomen. Daarnaast doen we wat kracht-, conditie- en stretchoefeningen. De les is open voor alle niveaus.

### **Flexibility door Rosa**

Om blessures te voorkomen en onze bewegingsruimte te vergroten is flexibiliteit belangrijk, niet alleen voor dansers maar ook voor andere sporters. In de Active Isolated Flexibility methode liggen we veelal op de grond en door herhaaldelijk dezelfde stretch uit te voeren merk je dat je steeds verder zult komen. Lenigheid is zeker geen vereiste voor deze workshop. Stretchen kun je leren en dat doen we met behulp van een touw. Neem dus bij voorkeur een dik touw/koord mee dat tweemaal de lengte van je been is, bijvoorbeeld van een badjas.



## OMSCHRIJVING WORKSHOPS 'ALLES IS ANDERS' WEKEN

### **Modern open les door Rosa**

Wat mij het meeste raakt en inspireert in moderne dans, is het jezelf overgeven aan de muziek en daarin de ultieme vrijheid voelen om jezelf te zijn. Ik leer jullie bewegingen aan gedurende de hele les, die uiteindelijk samen komen in een korte choreografie. Of je nu veel ervaring hebt of (opnieuw) begint met dansen, iedereen is welkom en wordt op zijn/haar eigen niveau uitgedaagd.

### **Hiphop open les door Fleur**

Er schuilt zoveel meer achter de hiphop scene, maar in deze les staat gewoon 'lekker dansen' centraal. Nadat we goed warm zijn en de eerste tools zijn aangeleerd tijdens verschillende combinatieoefeningen, besteden we de rest van de tijd aan een HipHop choreografie. De komende 3 weken gaan we aan de slag met een dans waarin je wordt uitgedaagd op je eigen niveau. Of je nu een doorgewinterde danser(es) bent of op zoek bent naar een leuke en energieke activiteit, deze les is voor iedereen!

### **Jumps & Leaps door Julia**

Een uitdagende les voor dansers die hun sprongkracht willen verbeteren en nieuwe sprongen willen leren. In deze les werken we eerst aan allerlei kwaliteiten die belangrijk zijn bij het springen, zoals een goed uithoudingsvermogen, sterke beenspieren, sterke enkels en een goede basistechniek. Je krijgt verschillende tips & tricks om hoger te leren springen en we gaan aan de slag met nieuwe, uitdagende sprongen, die we uiteindelijk verwerken in een kleine danscombinatie.

### **Floorbarre door Rosa**

Je techniek verbeteren, maar dan anders: niet aan de traditionele (ballet)barre, maar op de grond. We voeren vergelijkbare technische oefeningen uit, maar in plaats van staand op één been, liggend op de grond. Je traint dezelfde spieren maar voelt meer intensiteit omdat je tegen de zwaartekracht in werkt. De technieken op de grond passen we uiteindelijk toe in staande oefeningen, zodat je meteen verschil ervaart en kunt toepassen wat je hebt geleerd.

### **Dancer Strength & Technique door Rosa**

Creatief met blokjes ;) In deze les werken we aan de kracht en techniek die je als danser nodig hebt om jezelf te blijven ontwikkelen, maar dan net een beetje anders. Namelijk met behulp van een yoga blok en pilates bal. Met deze hulpstukken verhogen we de intensiteit van de oefeningen en van wat je hier leert zul je profijt ervaren in de reguliere danslessen.



## OMSCHRIJVING WORKSHOPS 'ALLES IS ANDERS' WEKEN

### **Yoga & Mobility door Lisa**

Ga je met mij mee op ontdekkingstocht?

In de Yoga Mobility lessen gaan we ons richten op de souplesse en mobiliteit van ons lichaam; en dat is zoveel meer dan alleen lenigheid! In een combinatie van onder andere yoga, cardio, kracht en flow ervaar je hoe er door de gecontroleerde bewegingen meer bewegingsvrijheid ontstaat in je gewrichten. Mobiliteit is essentieel voor een vitaal leven, gezonder bindweefsel, meer kracht, verminderen van blessures, meer lichaamscontrole en soepelere gewrichten.

Ontdek wat voor een positief effect de lessen hebben op jouw lichaam én geest!

### **Barre workout door Rosa**

In deze les werken we aan kracht en souplesse aan de barre. We gebruiken de barre als hulpstuk om verdieping te zoeken bij het trainen van onze techniek. Maar dit keer niet door middel van statische oefeningen zoals in ballet, maar met een doorgaande flow waarbij je jezelf steeds soepeler voelt worden.