



VOLWASSENWERKING

Voor altijd sportief is de weg die we inslaan bij onze volwassenwerking. Hier heten we iedereen welkom die in een leuke sfeer dans en/of gymnastiek willen beoefenen, ongeacht niveau, ervaring, leeftijd of potentieel. De sporters komen met verschillende doelstellingen naar de les waarbij plezier, fysieke en mentale fitheid onderhouden en verbeteren, aanleren of onderhouden van nieuwe vaardigheden en het maken van (nieuwe) sociale contacten de belangrijkste schakels zijn.

De dansafdeling biedt voor de volwassenwerking enerzijds Dance O'6 aan waar verder gebouwd wordt op de aangeleerde skills tijdens de jongerenwerking en waar het tempo en niveau iets hoger ligt. Daarnaast hebben we Dance O'Adults waar er nog veel aandacht wordt geschonken aan de basisvaardigheden, - technieken en -principes van de urbanstijlen zoals hiphop, waacking, ragga, Hou je liever van om als danser de vrijheid te hebben om je gevoelens en emoties uit te drukken door middel van beweging, dan kan je zeker terecht bij Dance O'Modern.

Binnen de gymafdeling kan je nog verder met het aanleren, bijsturen, onderhouden van je gymvaardigheden, GymAdults biedt ruimte voor iedereen, van beginners tot gevorderden. Voor Ex-wedstrijdgymnasten die nog steeds actief hun sport willen beoefenen is dit een ideale groep, maar ook studenten kiné en L.O. zijn welkom om hun gymnastische vaardigheden bij te werken of te oefenen. Wil je meer kiezen voor een specifiekere discipline dan ben je welkom in de lessen RecreaTrampoline en RecreaTumbling. Opgepast voor RecreaTumbling dien je wel deel te nemen aan een testdag, omdat je al dient te beschikken over een aantal basisvaardigheden binnen de gymnastiek.

Natuurlijk kan binnen de volwassenwerking onze Dance O'Zumba en workout niet ontbreken. Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia. Tijdens dit zuiders feestje werk je op een leuke manier aan je uithoudingsvermogen. De wekelijkse workout is een nieuwe kans om sterker, fitter en gezonder te worden. Tijdens deze lessen gaat de aandacht naar correcte lichaamshouding, spierversterking, uithouding, Of je nu een occasionele of doorwinterde sporter bent, iedereen kan aan deze les deelnemen.

<i>DANS</i>	<i>GYMNASTIEK</i>
Groep: Dance O'6 Leeftijd: °2010 en vroeger Wanneer: Dinsdag 19.00 – 20.00 Donderdag 19.00 – 20.00 Waar: Zonnig Leven Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: GymAdults Leeftijd: °2009 en vroeger Wanneer: Donderdag 19.00 – 21.00 Waar: Turnzaal – Wildersportcomplex
Groep: Dance O'Adults Leeftijd: °2004 en vroeger Wanneer: Donderdag 20.00 – 21.30 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	

Groep: Dance O'Zumba Leeftijd: °2009 en vroeger Wanneer: Dinsdag 20.00 – 21.00 Waar: Zonnig Leven	Groep: Workout Leeftijd: °2009 en vroeger Wanneer: Maandag 20.00 – 21.00 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
Groep: Dance O'Modern Leeftijd: °2016 en vroeger Wanneer: Zaterdag 10.30 – 12.00 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: RecreaTrampoline Leeftijd: °2015 en vroeger Wanneer: Maandag 18.00 – 19.30 Vrijdag 19.00 – 20.30 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
	Groep: RecreaTumbling Leeftijd: °2015 en vroeger Wanneer: Woensdag 18.00 – 19.30 Vrijdag 19.00 – 20.30 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex

De gerichte trainingsfase is ook aanwezig binnen de volwassenwerking. Sporters in deze fase hebben een sterke ambitie voor wedstrijd sport. Doorheen de jaren hebben ze hun fysieke basis ontwikkelt en leren meer sport specifieke bewegingen. Tijdens de trainingen staat plezier beleven centraal. De trainingen zijn gestructureerd en gericht. Nieuwe vaardigheden beheersen en streven naar perfectie zijn uitdagende aspecten waar sporters plezier in vinden.

<i>DANS</i>	<i>GYMNASTIEK</i>
Groep: Dance O'Mania Superstars Leeftijd: °2008 en vroeger Wanneer: Maandag 20.00 – 22.00 Woensdag 20.00 – 22.00 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: Trampoline C Leeftijd: °2014 en vroeger Wanneer: Maandag 18.00 – 19.30 Vrijdag 19.00 – 20.30 Zaterdag 12.15 – 13.45 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
	Groep: Trampoline B/A Leeftijd: °2014 en vroeger Wanneer: Maandag 19.00 – 21.00 Woensdag 19.00 – 21.00 Zaterdag 12.15 – 13.45 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
	Groep: RecreaTumbling+ Leeftijd: °2016 en vroeger Wanneer: Woensdag 18.00 – 19.30 Vrijdag 19.00 – 20.30 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex
	Groep: Tumbling C Leeftijd: °2014 en vroeger Wanneer: Maandag 18.00 – 19.30 Vrijdag 19.00 – 21.00 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex

	<p>Groep: Tumbling B Leeftijd: °2014 en vroeger Wanneer: Woensdag 19.00 – 21.00 Vrijdag 19.00 – 21.00 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex</p>
	<p>Groep: Toestelturnen C Leeftijd: °2016 en vroeger Wanneer: Maandag 18.30 – 21.00 Dinsdag 18.30 – 21.00 Woensdag 19.00 – 21.00 Zaterdag 09.00 – 12.00 Waar: Grote sportzaal/turnzaal – Wildersportcomplex</p>

Heb je nog vragen? Stel deze dan gerust via leeuwsedansengymclub@gmail.com