

**INFORMATIEBOEKJE
2022-2023**



BALLETSTUDIO Tamara

Zevenbergen



Inhoud – hyperlinks

Inhoud – hyperlinks	2
Lesrooster (wijzigingen onder voorbehoud)	3
Regels van de Balletstudio.....	3
Reflex integratie therapie	4
De inhoud van de les.....	5
Kindervakantie dansweek	7
<i>Danskinderfeestjes</i>	7
De lessen worden gegeven door:	7
Wat moet ik aan in de les ?.....	8
<i>Lesgeld</i>	9
Vakantieregeling 2022-2023	9
Adres balletschool en contactgegevens	9
Algemene voorwaarden	10
Belangrijke datums seizoen 2022-2023	11
Leuke workshops en les pakketten.....	12
Vrienden actie – Dansen doe je samen.....	14
Danspodium “Bloemen”	15

Lesrooster (wijzigingen onder voorbehoud)

Maandag		Woensdag (vervolg)	
16.00-16.45	Relax kids 1	21.00-22.00	Move your body
17.00-18.00	Relax kids 2		
18.30-19.00	Spitzen 1	15.00-16.00	Jazz 6-9 jaar
19.00-20.00	Introductie lessen hatha easy flow yoga	16.00-17.00	Jazz 10-11 jaar
20.00-21.00	Pilates	17.00-18.00	Jazz 11+
21.00-22.00	Bodyflow	21.00-22.00	Urban 16+
17.30-18.30	Klassiek 16+	Donderdag	
18.30-19.30	Klassiek 20+	17.00-18.00	Urban 10+
19.30-20.00	Spitzen 2	18.00-19.00	Jazz 16+
20.00-21.00	Klassiek volwassenen	19.00-20.00	Gezellig dansen
21.00-22.00	Yin yoga	20.00-21.00	Move your body
		21.00-22.00	Jazz volwassenen
Dinsdag			
9.00-10.00	Move your body	17.00-18.00	1 op 1 dansen
16.30-17.00	Spitzen 3	19.00-20.00	Gogodance
17.00-18.00	Klassiek 12+	19.00-21.00	Blokken "Leef je gezond"
18.30-19.00	Spitzen 4		
19.00-20.00	Klassiek 15+	Vrijdag	
20.00-21.00	Gogodance volwassenen	10.00-11.00	Yin yoga
		17.00-18.00	Jazz 15+
18.00-19.00	Jazz 13+	18.00-19.00	Jazz 18+
20.00-21.00	Modern volwassenen	19.00-19.30	Spitzen 5
		19.30-20.30	Klassiek volwassenen
Woensdag			
9.15-10.00	Peuterdans 2-4jaar	17.00-18.00	Modern 10+
10.00-10.45	Dansen op schoot 1,5-2,5 jaar	18.00-19.00	Jazz 20+
14.00-15.00	Dansen 4-6 jaar	19.00-20.00	Modern 16+
15.00-16.00	Klassiek 6-7 jaar	20.00-21.00	Modern 20+
16.00-17.00	Klassiek 7-9 jaar		
17.00-18.00	Klassiek 10+	Winkel	
19.00-20.00	Klassiek volwassenen	Woensdag	14.00-17.00
20.00-21.00	Jazz volwassenen	Vrijdag	17.00-19.00
		En op afspraak	

Regels van de Balletstudio

- Haren vast in een knot of staart.
- Sieraden af tijdens het dansen/bewegen/sporten.
- Geen kauwgom of snoep tijdens de les.
- Kleding zoals de kledingvoorschriften (zie bladzijde 8) Deze regel heeft ook te maken met de voorstelling, dan heeft iedereen dezelfde basis kleding.
- Tijdens de les gelieve niet naar het toilet.
- Gelieve bij verhindering af te melden (06-22148354)
- Tijdens de les niet aan de barre hangen
- Liever niet aan de spiegels zitten
- Er mogen ivm de privacy wet geen foto's en filmpjes gemaakt worden van de lessen

[Terug naar inhoud](#)

Reflex integratie therapie

Herken je dit?

- Je zit vaak op 1 of beide voeten op een stoel, voeten zijn om de stoel poten heen gedraaid
- Hoofd hangt in een hand, hangt over tafel, hoofd moet ondersteund worden vooral als je iets doet wat concentratie vergt
- Je hebt een onleesbaar handschrift, schrift of blad leg je dwars neer om te schrijven
- Moeite met iets overschrijven van bord of van iets anders
- Veel allergieën, eczeem, KNO-infecties, reisziekte, voedselintolerantie
- Schrikt van harde geluiden, houdt niet van (lichte) aanraking
- Problemen met leren zwemmen, leren fietsen
- Rekenen, lezen, spreken is lastig (dyscalculie, dyslexie, dyspraxie)
- Je kunt niet stil zitten, wiebelt graag zittend of staand
- Vaak "onhandig", gooit altijd zomaar iets om, of laat zomaar iets vallen, oog hand coördinatie niet goed
- Negatief zelfbeeld, faalangst, snel gefrustreerd of boos, moeite met vrienden maken, zwaarmoedig
- Moeite met beslissingen nemen
- Slechte houding
- Hyperactief
- Stijve nek
- Tenen loper
- Slaapproblemen, onrustig slapen

En de lijst is nog langer met symptomen. Dan kan het zomaar zijn dat er nog actieve primaire reflexen aanwezig zijn, oftewel de reflexen zijn niet goed geïntegreerd.

Wanneer reflexen alsnog worden geïntegreerd zie je dat kinderen weer de mogelijkheid krijgen om te leren, de motivatie om iets te ondernemen wordt groter en ze zitten lekkerder in hun vel. Reflexintegratie therapie is niet alleen voor kinderen, maar ook zeker voor volwassenen. Ook zij kunnen hinder ondervinden van niet goed geïntegreerde reflexen. Vaak leer je ermee leven, heb je foefjes om het onder controle te houden, maar door stresssituatie (overspannen/burnout/trauma) kunnen reflexen alsnog actief worden. Het wordt lastiger om ontspannen te kunnen functioneren.

Door middel van een intakegesprek, vragenlijst en verschillende testen, kijk ik welke reflexen nog actief aanwezig zijn. Daarna gaan we passief en actief aan de slag met het re-integreren van de reflex/reflexen. De therapie heeft vooral effect als je thuis elke dag 10-15 minuten de oefeningen doet. Ik geef vooral handvatten waar je zelf mee aan de slag kan gaan voor jezelf of voor je kind. Bij consequent herhalen en oefenen is het resultaat erg snel. En zit jezelf en/of je kind weer lekkerder in je vel en functioneert je meer ontspannen en relaxed.

Voor meer info over de therapie en vragen kun je mailen info@balletstudiotamara.nl of Tamara even aanspreken om een afspraak te maken.

Ook worden er door het hele seizoen heen workshops georganiseerd om er kort mee kennis te maken, houdt de site, facebook, instagram en het witte bord op de balletschool goed in de gaten.

[Terug naar inhoud](#)

De inhoud van de les

Dansen op schoot 1 ½ -2 ½ jaar

Een leuke interactieve les voor ouder en kind. Dansen, bewegen, zingen en spelen op muziek samen met je kind, maar ook een onderdeel massage.

Het samen bezig zijn staat centraal. Op een leuke manier werken aan de basis voor een goede motoriek. De lessen duren 30-45 minuten.

Peuterdans 2½-4 jaar

Bewegingsles voor peuters vol met improvisatie, lekker dansen, swingen en op een leuke manier dingen leren. Leuke en speelse manier om kennis te maken met muziek en bewegen. De lessen duren 45 minuten.

ADV 4-6 jaar

Algemene Dansante Vorming is een kennismaking met bewegen en muziek. Deze lessen vormen een basis voor verdere lessen op oudere leeftijd. In de lessen wordt gewerkt aan ritme, houding, dansgevoel en expressie.

Klassiek vanaf 6 jaar

Klassiek wordt gegeven aan de hand van de Vaganova techniek. Elke groep heeft zijn eigen niveau binnen deze techniek. In de lessen wordt gewerkt aan verdere dansontwikkeling en vrije expressie.

Spitzen

Spitzenlessen kunnen worden gevolgd vanaf ongeveer 12 jaar, wanneer de spierontwikkeling dit toelaat en na beoordeling van de docent. Een klassieke les is **verplicht** bij het volgen van spitzlessen. De les duurt 30 minuten. (spitzen mogen alleen aangeschaft worden met in het bijzijn van de docent).

Yin Yoga

Heerlijke les om (te leren) te ontspannen. Bij de les houd je de houdingen minimaal 3 minuten aan, hierdoor creëer je een stretch in het dieper gelegen bindweefsel. Yin yoga helpt je om soepeler te worden, gewrichten te versterken en om te ontspannen. Totale ontspanning voor een goed resultaat.

Jazz vanaf 6 jaar

De leerlingen krijgen in deze lessen verschillende stijlen aangeboden o.a. Mattox, Hiphop, Streetdance, Modern jazz, Afro en dansen van de clips. Tijdens de les is de ontwikkeling van de techniek, spieren en de vrije expressie belangrijk.

Het accent van de les ligt op hét dansen en het presenteren van jezelf.

Gogodance!!!

Een hele les alleen maar aan je conditie werken en daarbij ook nog lekker dansen. Gogo komt uit de discotheken. Het opzweepen van de discotheekbezoekers. Op een snelle house beat lekker bewegen. Elke les krijg je een andere dans.

Gogodance 12+

Deze gogodance groep doet mee aan optredens en voorstellingen. Het is **verplicht** om naast deze les nog een techniekles te volgen bv. klassiek, jazz of modern.

Move Your Body

Werken aan lichaam, spieren en conditie op swingende muziek. Het is een low impact les (dus niet springen) in verschillende delen; warming-up, conditie gedeelte, spierversterkende oefeningen, grondoefeningen en cooling down. Door training, bijscholing en veel literatuur lezen, heb ik veel geleerd over klachten en beweging. Denk eens aan rugklachten, RSI, gewichtsproblemen en omgaan met stress.

Modern

Bij moderne dans gebruiken we natuurlijke, ontspannen bewegingen. Door het gebruik van adem en zwaartekracht, wordt er zowel vloeiend als strak gedanst. De lessen bestaan deels uit technische training en deels uit een danscombinatie.

G(ezellig) Dansen 15+

Dansen en bewegen voor Gezellige meiden en jongens. Je leert hoe je lichaam beweegt en dat je lekker kunt dansen met veel plezier. Natuurlijk doet deze groep ook mee met uitvoeringen en demonstraties. Voor tieners met een verstandelijke beperking, lichte motorische beperking.

Relaxkids en Little stars lessen 4-6 jaar/6-8jaar/9-12jaar



Relax Kids helpt kinderen te ontspannen, zelfvertrouwen op te bouwen en vergroot de concentratie.

Ga mee op een avontuur en ontdek hoe je door middel van dans en beweging, spel en ontspanning, ademhalingsoefeningen en mindfulness helemaal tot ontspanning kunt komen. Een uur helemaal tot jezelf komen. Tijdens dit uur leer je plezier te ervaren, positiviteit, ontladen van energie en werken aan zelfvertrouwen. Relax Kids is een methode die al 20 jaar bestaat in Groot Brittannië, en is opgericht door Marneta Vlegas. De methode Relax Kids heeft bewezen dat het een positieve bijdrage levert aan de ontwikkeling van kinderen. Kinderen zitten beter in hun vel en krijgen meer zelfvertrouwen. De methode helpt tegen faalangst, kinderen kunnen zich beter concentreren, slapen beter en leren hun grenzen aan te geven. Ze leren met hun emoties om te gaan en leren zichzelf en anderen te respecteren.

De oefeningen die ze tijdens de lessen leren, kunnen ze ook daarbuiten toepassen.

En daar kunnen ze de rest van hun leven baat bij hebben.

Pilates:

Een supermooie Body & Mind les waarin flexibiliteit, spieruithoudingsvermogen, kracht, balans en stretch centraal staan. Op een zachte manier werken aan een keihard "powerhouse". Je "core" (buik, rug en houdingsspijeren) worden aangespoord om zéér effectief krachtiger te worden, waardoor lage rugklachten en stijfheid verdwijnen als sneeuw voor de zon. En als vanzelf ga je in je dagelijks leven ook steeds bewuster je "powerhouse" activeren, waardoor je lichaamshouding sterk verbetert. Pilates wordt ook wel dé les genoemd als basis voor alle andere les vormen.

BodyFlow:

In deze les ligt het accent volledig op bewust ADEMHALEN en in een ontspannen "flow" komen door middel van zachte vloeiende bewegingen. Je gaat werken aan je ontspanning, balans en bewuste ademhaling, met als doel om je op alle vlakken meer ontspanning te geven en je ademhaling te optimaliseren naar je meest mogelijk ontspannen staat. Tevens zal je longcapaciteit vergroten, wat een direct positief effect heeft op je vitaliteit. Stress laten afnemen door in & met je lijf bezig te zijn, bewuster te gaan ademen, en daardoor steeds meer rust en een diepere ontspanning te gaan ervaren. Afname van de drukke gedachten in je hoofd, en ruimte maken voor rust en ruimte. Heerlijk ZEN!

Urban:

In de urban danslessen komen er elke week verschillende dansstijlen aan bod. Bijvoorbeeld; old school, alles van nu, show, musical. Ook wordt er aan de conditie gewerkt. Urban kun je volgen vanaf 10 jaar.

[Terug naar inhoud](#)

Kindervakantie dansweek

Een hele week van 9.00uur tot 17.00uur dansen en leuke dingen doen op de balletschool. Zoveel mogelijk verschillende dansstijlen komen aan bod, drama, schminken, kostuums maken, knutselen, eigen dans maken, spelletjes en nog veel meer leuke dingen.

De kindervakantie dans week staat voor dit seizoen gepland op: 17 t/m 21 juli 2023. Het is voor kinderen van 4 t/m 12 jaar. De kosten van deze week zijn €125,-

Danskinderfeestjes

Waar: Balletstudio Tamara
Wanneer: in overleg
Wat: Dansjes leren, zelf dansen, spelletjes, verkleden, opmaken
Hoelang: ongeveer 2 uur
Hoeveel: minimaal 8 kids
Kosten: €10,- per kind
Kadootje: de jarige krijgt foto's van het feestje



In twee uur tijd leren de kinderen dansjes die ze aan het einde van het feestje in de vorm van een minioptreden aan de ouders laten zien. Natuurlijk met een kostuum, make up en glitters. Tussendoor worden er dansspelletjes gedaan en de kinderen kunnen ook zelf swingen.

De lessen worden gegeven door:

Tamara Heeren	afgestudeerd docent klassiek en jazzdans (HBO) gediplomeerd thai bo instructrice gediplomeerd city jam docent gediplomeerd wellness & nutrition coach gediplomeerd gogodance!!! gediplomeerd bedrijfshulpverlener gediplomeerd body&mind docent (yoga/pilates) gediplomeerd relax –kids (mindfulness) gediplomeerd Yin Yoga docent gediplomeerd Reflexintegratie Therapie dmv RMTi level 1-2-3, school readiness, face the fear
Amy v/d Graaf	afgestudeerd MBO Dans gediplomeerd aerobics instructrice AALO
Nadia Heeren	gediplomeerd relaxkids gediplomeerd peuterdans gediplomeerd kleuterdans gediplomeerd thai bo instructrice gediplomeerd city jam docent gediplomeerd bedrijfshulpverlener
Isa Alders	afgestudeerd Albeda dansinstructeur MBO afgestudeerd Sport coördinator – sport bewegen en gezondheid
Caroline op den Kelder	gediplomeerd AFN Aerobic trainer level 1,2 & 3 gediplomeerd Les Mills® BodyPump –BodyVive-BodyCombat-BodyBalance gediplomeerd BOSU® Balanstrainer – groepslesdocente gediplomeerd XCORE® Instructor gediplomeerd Kangoo Power® & Kangoo Dance® Instructor gediplomeerd Kickfun® Instructor gediplomeerd JohnnyG Spinning® Instructor gediplomeerd Pilates Ground Control Instructor ® - PilatesCompany level 1 & 2 gediplomeerd Pilates Company® small balls & dynaband module gediplomeerd NirvanaFitness® Instructor (BodyFlow)
Daniel Derks – Krijnen (vrijwilliger)	gediplomeerd MBO sport en bewegen opleiding pedagogisch medewerker niveau 3/4

[Terug naar inhoud](#)

Wat moet ik aan in de les ?

Klassiek tot 12 jaar

- roze balletmaillot met voet (merk Sancha ivm kleur)
- roze balletpakje, hemdmodel
- roze balletschoenen (merk Bloch SO209G ivm kleur en pasvorm)
- haar in een knotje



Klassiek vanaf 12 jaar

- roze balletmaillot met voet (merk Sancha ivm kleur en pasvorm)
- zwart balletpakje, hemdmodel
- eventueel zwart rokje/ kort broekje
- roze balletschoenen (canvas) (merk Sancha Silhouette ivm kleur en pasvorm)
- haar in een knotje
- balletband

Jazz / G-dans / Urban

- zwart balletpakje, hemdmodel
- zwarte jazzbroek/legging/rokje/hotpants
- zwarte jazzschoenen/sneakers (jazzschoenen van Sancha, sneakers van Capezio DS01)
- haar vast in een staart of knot

Move Your Body en Gogodance!!!

- gemakkelijk zittende kleding (liefst zwart)
- goede sportschoenen, liefst met vering
- haren vast
- handdoek
- water/drinken

Moderne dans

- zwarte broek/legging
- zwart balletpakje, hemdmodel
- zwarte balletschoenen (canvas) (merk Sancha Silhouette ivm kleur en pasvorm)
- haren vast in een staart of knot

Yin yoga / Pilates / Body flow

- beweegbare kleding, warme kleding
- sokken (geen antislip ivm glad worden van de vloer), blote voeten
- handdoek en eventueel deken/kussen
- eventueel eigen yoga blok/bolster (voor yoga)

Relaxkids en Little stars

- makkelijke zittende kleding
- kussen/deken
- knuffel
- sokken of blote voeten
- haren vast bv staart

In onze kleine winkel hebben we de voorgeschreven kleding zoveel mogelijk op voorraad of we kunnen het bestellen. We kunnen tevens advies geven en alle kleding en schoenen kunnen worden gepast worden

[Terug naar inhoud](#)

Lesgeld

Les		Kosten per maand
Leerling t/m 14 jaar en 65+	1 ^e lesuur	€ 28,-
Spitzenlessen		€ 14,-
Leerling vanaf 15 jaar	1 ^e lesuur	€ 30,-
Spitzenlessen		€ 15,-
Peuterlessen 2½ tot 4 jaar Dansen op schoot 1 ½ 2 ½	1 ^e lesuur	€ 21,-
2 ^e en volgende lessen		10% korting
Volgende gezinsleden 1 ^e en volgende lessen		10% korting

Het lesgeld voor de 1^e periode september t/m december 2022 wordt in september gefactureerd en het lesgeld voor de 2^e periode januari t/m juni 2023 wordt in januari gefactureerd. Wij verzoeken u deze facturen binnen 14 dagen over te maken op gironummer **NL79INGB0007539087**

**t.n.v. Tamara Heeren
Zuidrand 5
4761 ZZ Zevenbergen**

U moet hierbij altijd vermelden:

- naam van de leerling
- factuurnummer
- klantnummer

Vakantieregeling 2022-2023

(Wijzigingen onder voorbehoud)

Herfstvakantie	24 t/m 30 oktober
Sinterklaas	5 december
Kerstvakantie	24 december t/m 8 januari
Voorjaarsvakantie	20 t/m 26 februari
Pasen	31 maart t/m 10 april
Meivakantie	24 april t/m 7 mei
Hemelvaart	18 en 19 mei
Pinksteren	28 en 29 mei
Zomervakantie	10 juli t/m 3 september
Kinderweek	17 t/m 21 juli

Adres balletschool en contactgegevens

De lessen worden gegeven:

Balletstudio Tamara Zuidrand 5 4761 ZZ Zevenbergen
0168-371021/06-22148354

email: info@balletstudiotamara.nl website: www.balletstudiotamara.nl

[Terug naar inhoud](#)

Algemene voorwaarden

Inschrijving

Nieuwe leerlingen kunnen zich inschrijven door het invullen van een inschrijfformulier. Bij de inschrijving wordt eenmalig een bedrag van € 10,00 in rekening gebracht.

Met ondertekening van het inschrijfformulier verplicht men zich tot betaling van het verschuldigde lesgeld en gaat men akkoord met de algemene voorwaarden van de balletstudio.

Lesgeld

- Het lesgeld wordt in twee periodes gefactureerd en dient binnen 14 dagen na facturering voldaan te worden.
- Na het verstrijken van de betalingstermijn zullen de vorderingen uit handen worden gegeven aan het incassobureau. De kosten van invordering alsmede de kosten in en buiten rechte komen voor rekening van de leerling.
- Teruggave van reeds betaald lesgeld is in overleg met de docent slechts mogelijk na schriftelijke melding bij een langdurige ziekteperiode, blessure of verhuizing buiten de regio.
- Elk 2^{de} les of 2^{de} of volgende leerling uit een gezin heeft recht op 10% korting op het volle tarief voor zijn/haar les. De korting geldt dan voor het jongste gezinslid. De korting geldt niet voor de spitzen lessen.
- De balletstudio behoudt zich het recht voor, het weigeren tot toegang van de les indien het verschuldigde lesgeld niet op tijd is overgemaakt.

Lessen

Leerlingen worden verzocht zich tijdig af te melden indien zij verhinderd zijn de les te volgen. Afzegging door de leerling geeft geen aanleiding tot teruggave van het lesgeld.

Na overleg is het inhalen van een les in een ander uur mogelijk.

De balletstudio is in de zomervakantie gesloten (zie vakantierooster). De overige vakanties zijn gelijk aan die van de basisschool (zie vakantierooster).

Film, foto of geluidsopnames

Het is zonder toestemming van de docenten van de balletstudio niet toegestaan film, foto of geluidsopnames te maken tijdens lessen en/of voorstellingen.

Kledingvoorschriften

De balletstudio hanteert kledingvoorschriften voor de lessen. Deze staan vermeld in het informatieboekje en op de website van de balletstudio. De leerlingen zijn gehouden deze kledingvoorschriften te volgen. Indien een leerling zich, te beoordelen door de docenten van de balletstudio, niet aan de kledingvoorschriften houdt, is de balletstudio bevoegd de leerling de toegang tot de lessen en dergelijke te ontzeggen. Een dergelijke ontzegging geeft geen aanleiding tot teruggave van het lesgeld.

Aansprakelijkheid

- De balletstudio is ten opzichte van de leerlingen niet aansprakelijk voor verlies of diefstal van of schade aan zaken welke de leerlingen toebehoren en die door de leerlingen zijn meegebracht voor gebruik tijdens lessen, voorstellingen of andere activiteiten van de balletschool.
- De balletstudio is ten opzichte van de leerlingen niet aansprakelijk voor verlies of diefstal van of schade aan zaken welke de leerlingen toebehoren en die voor, na of tijdens de lessen, voorstellingen of andere activiteiten in kleedruimtes en dergelijke worden achtergelaten.
- De balletstudio aanvaardt geen aansprakelijkheid voor lichamelijk letsel, zowel tijdens als voor en na de lessen, voorstellingen of andere activiteiten van de balletstudio.
- Alle andere activiteiten door de balletstudio georganiseerd buiten de balletstudio zijn geheel voor eigen risico en eigen verantwoordelijkheid.

Opvolgen aanwijzingen van personeel en regels van de balletstudio

- Leerlingen zijn tijdens lessen, voorstellingen of andere activiteiten van de balletstudio gehouden om aanwijzingen van de docenten of crew van de balletstudio op te volgen. Schade aan eigendommen van de balletstudio of derden dan wel letsel schade opgelopen door personen die het gevolg is van het niet opvolgen van aanwijzingen van de docenten of crew, komt voor rekening van diegene die de aanwijzingen niet heeft opgevolgd en als gevolg waarvan de schade is ontstaan.
- Indien een leerling zich naar oordeel van de docenten van de balletstudio zodanig gedraagt dat dit gedrag gevaar oplevert of de orde in de lessen verstoort dan kan de docent de leerling toegang tot de lessen en/of de balletstudio ontzeggen. Dergelijke maatregel geeft geen aanleiding tot teruggave van lesgeld.

Wijzigingen

Het is van het belang van de leerling en de balletstudio dat wijzigingen (huisadres, emailadres, telefoonnummer etc.) zo spoedig mogelijk schriftelijk of per email worden vermeld. De door de leerling verstrekte gegevens worden opgenomen in een leerlingenadministratie. Het doel van deze administratie is het beheer van en het kunnen beschikken over persoonsgegevens, noodzakelijk voor verantwoorde uitoefening van de leerlingenadministratie.

Opzeggen

Opzeggen kan alleen schriftelijk en moet een maand voor het verstrijken van de betalingsperiode geschieden. Lesgeld van de lopende periode kan niet worden gerestitueerd.

Terug naar inhoud

Belangrijke datums seizoen 2022-2023

Datum	Activiteit
7 september	Winkel open 14.00-17.00uur
8 september	Spitzenpas vanaf 15.00uur
9 september	Winkel open 15.00-18.00uur
12 september	Begin dansseizoen
15 en 16 september	Geen lessen ivm opening haven
16 september	Opening haven 20.00uur Zevenbergen
17 en 18 september	Havendagen Zevenbergen
17 september	Demo's verschillende groepen 12.15uur-12.45uur
26 t/m 30 september	Proef week
3 t/m 7 oktober	Proef week
6 oktober	Juf Amy jarig
17 t/m 21 oktober	Vriendjes en vriendinnetjes week
24 t/m 30 oktober	Herfstvakantie
23 november	Optreden 7 schakels sinterklaas
28 november t/m 2 december	Sinterklaas lessen
30 november	Sinterklaasmiddag
5 december	Geen les ivm sinterklaas
17 december	Klundert bij kaarslicht – optredens van verschillende groepen
24 december t/m 8 januari	Kerstvakantie
16 t/m 20 januari	1 ^e kostuumpas
21 januari	Kostuum verkoop
28 januari	Juf Nadia jarig
1 t/m 5 februari	Bont Gemaauw – optreden showgroep
13 t/m 17 februari	2 ^e kostuumpas
20 t/m 26 februari	Voorjaarsvakantie
2 maart	Meester Daniel jarig
20 t/m 24 maart	3 ^e kostuumpas
20 t/m 24 maart	1 ^e kaartverkoop
28 t/m 30 maart	Knot en make up oefenen
27 t/m 31 maart	2 ^e kaartverkoop
31 maart	Kan niet wachten voorstelling
7 april	Goede vrijdag – geen les
9 en 10 april	Pasen – geen les
14, 15 en 16 april	Danspodium Bloemen in de Borgh
17 t/m 21 april	Lessen die meededen aan de voorstelling hebben geen les
17 t/m 21 april	Lessen die niet meededen aan de voorstelling hebben speciale lessen
19 april	19.00uur film kijken
21 april	Koningsspelen
24 april t/m 7 mei	Meivakantie
18 en 19 mei	Hemelvaart – geen les
28 en 29 mei	Pinksteren
4 juni	Juf Tamara jarig
10 juni	Juf Caroline jarig
19 t/m 23 juni	Vriendjes en vriendinnetjes week
24 juni	Videoclip opnemen
26 t/m 30 juni	Proefweek
3 t/m 7 juli	Laatste week
10 juli t/m 3 september	Zomervakantie
15 juli	Juf Isa jarig
17 t/m 21 juli	Kindervakantiedansweek

[Terug naar inhoud](#)

Leuke workshops en les pakketten

Workshop Adem jezelf Energiek 27 September & 14 Maart 19.00-20.30uur €15,-

In deze waardevolle praktijkgerichte workshop ga je ervaren wat je ademhaling voor je kan betekenen, om bewust in je lichaam te landen en te ervaren en luisteren wat er aandacht nodig heeft. Om hier echt bewust van te worden en aan te durven gaan om “erdoorheen” te gaan ademen en te ervaren wat een ruimte er ontstaan mag. Écht een cadeautje voor jezelf en letterlijk een “verademing” voor je lichaam, ervaar ruimte, onbegrensdeheid en balans tussen je lichaam, geest en Ziel.

Workshop Aarden-Gronden-Afschermen 18 Oktober & 18 April 19.00-20.30uur €15,-

Hoog sensitief? Overprikkeling? Woorden die voor jou bekend klinken? Gun jezelf dan deze mooie en waardevolle **Workshop Aarden-Gronden-Afschermen** In deze down to earth praktijkgerichte workshop ga je handreikingen ontvangen hoe om te gaan met hoog sensitiviteit, overprikkeling, in je eigen kracht en balans blijven, en daardoor energiek te blijven en te kunnen “blijven staan” in je dagelijks leven. Je krijgt eerst theoretisch de nodige uitleg, zodat je hoofd het begrijpen kan, waarna je daarna in je gevoel gaat ervaren hoe je jezelf goed kunt Aarden, Gronden en Afschermen, zonder dat je er verzet van ervaart of ervoor “werken” moet, maar juist door laten stromen in al je lagen en meegaan in dát wat er zich aandient, zonder dat je het “onder jouw vel” laat komen.

Een echte aanrader voor iedereen, en zeker als je hoog sensitief bent.

Workshop “Goed in je vel” – Loslaten vanuit je Chakra’s 22 November & 23 Mei 19.00-20.30uur €15,-

In deze waardevolle, supermooie en praktijkgerichte workshop ga door jouw eigen chakra systeem heen en je energetisch systeem bevrijden van nog vastzittende blokkades en emoties, op een zuivere en eenvoudige manier die effectief en helend is, door trillingen door jouw chakra’s te laten stromen, zodat blokkades losgelaten mogen worden en er ruimte en vrijheid ontstaan mag. Hierdoor ga je steeds beter “in je vel” zitten en meer balans, rust en compleetheid ervaren. Ook dit is weer een prachtig cadeau die je jezelf gunnen mag.

Special BodyFlow & Chakra balancing 20 Januari & 23 Juni 2023 – 20:30-22:00 €15,-

In deze superfijne 1,5 uur special ga je maximaal ontspannen door middel van adem ondersteunende soepele lichaamsbewegingen, waardoor je direct van “je hoofd in je lichaam” komt, en je gedachten tot rust komen, je lichaam maximaal ontspant en je jouw longen een supermooi cadeau geeft om heel bewust maximale adem en longcapaciteit te vergroten en je als het ware “je adem als medicijn” gaat gebruiken.

Voor deze les hoef je niets “te kunnen” maar alleen maar mee te doen en je lichaam te gunnen en te volgen om “in the flow” mee te gaan waarin het zelf aangeeft wat het nodig heeft. Na het actievende deel ontvang je een heerlijk ontspannende geleide meditatie om nog dieper in je ontspanning te komen. We sluiten de special af met een heerlijke kop thee, waarna je volledig in ontspanning naar huis terug mag gaan. De energie van Tamara samen met Caroline zorgen ervoor dat deze special een unieke beleving wordt voor je.

Intuïtieve inzichtsessie vanuit uniek schilderij 8 November & 7 Februari 19.00-20.30uur €20,- (incl schilderij)

In deze sessie mag je allereerst op jouw gevoel een prachtig schilderij uit het assortiment van Miriam uitzoeken. Aan de hand hiervan ontvang je via mij mondeling een persoonlijke inzicht & inspiratie welke als zin & richtinggevend waardevol mag zijn voor je. De inspiraties en inzichten die je ontvangen mag, komen direct door via mijn loepzuivere afstemming en verbinding met het universum, en zijn specifiek voor jou bestemd. Na afloop van deze sessie mag je het door jouw gekozen schilderij meenemen als waardevolle inspiratie, reminder, en als ruggeleuntje op jouw pad van jouw groei en ontwikkeling.

Deze workshop sessie wordt gegeven in workshop groepsverband en duurt 1,5 uur.



Introductie lespakket Hatha/EasyFlow Yoga 26 September, 3, 10 & 17 Oktober 19:00-20:00 €40,-

Yoga is dé manier bij uitstek om via het op een zachte wijze werken met je lijf te gaan ervaren wat er op dat moment aanwezig is. In het gebied waar je wat weerstand, stijfheid of ongemak ervaart in de houdingen geeft je lichaam je aan dat er dingen zijn die je aandacht mogen hebben. Je lichaam is n.l. de blauwdruk van je ziel, en geeft je loepzuiver aan wat er zich afspeelt op zowel fysiek, mentaal en emotioneel/spiritueel niveau bij je. In een Yoga sessie ga je door middel van diverse Yoga houdingen in een doorlopende "flow" werken aan je ontspanning, balans en ademhaling, met als doel om je op alle vlakken meer ontspanning te geven, je ademhaling te optimaliseren en te gaan leren luisteren wat jouw lichaam je te vertellen heeft. Door de zachte houdingen word je lichaam aangespoord om zich te ontspannen en los te laten wat er op dat moment niet meer nodig is.

Hierdoor ga je meer rust in je hoofd en meer ruimte en flexibiliteit in je lichaam ervaren.

Stress laten afnemen door bewust op een verzachtende manier met je lijf bezig te zijn, bewuster gaan ademen, meer ruimte en flexibiliteit creëren in je lichaam, en daardoor steeds meer rust en een diepere ontspanning gaan ervaren. Afname van de drukke gedachten in je hoofd, en ruimte maken voor rust en ruimte.

(bij minimaal 6 leerlingen gaan de lessen door).

Lespakket "leef je gezond"

Een aantal lessen over gezond leven, begeleid door leefstijl coach Isa Alders. Naast een stukje theorie en bewustwording hebben we ook zeker praktijk en beweging in de les. Maar er is ook plaats voor vragen en we bespreken ook waar je tegen aan loopt en proberen je daarmee te helpen.

We hopen in deze lessen reeks je tools mee naar huis te geven om gezonder te gaan leven en verantwoord te bewegen. Natuurlijk krijg je een mooie reader mee naar huis om alles thuis nog na te lezen.

Serieus maar met een goede dosis humor bekijken we hoe we onze levensstijl kunnen verbeteren.

In een blok van 5 lessen proberen we je anders te laten kijken naar eten, bewegen en jezelf. Want verandering begint bij jezelf.

De lessen worden gegeven op donderdag 19.00uur tot 21.00uur en je kunt kiezen uit verschillende data:

– 3, 10, 17, 24 november en 1 december 2022

– 12, 19, 26 januari, 2 en 9 februari 2023

– 2, 9, 16, 23 en 30 maart 2023

– 1, 8, 15, 22 en 29 juni 2023

Kosten zijn €75,- voor een blok (bij minimaal 6 leerlingen gaan de lessen door).

[Terug naar inhoud](#)

Vrienden actie – Dansen doe je samen

Dit seizoen hebben we een leuke vrienden actie waar je als leerling van de balletstudio een leuk voordeel mee kunt behalen.

Regels voor de vrienden actie:

- 1 maand (van 1 les) gratis dansen/sporten bij aanbrengen van 1 nieuwe leerling, 2 maanden (van 1 les) gratis dansen/sporten bij 2 nieuwe leerlingen, met een maximaal van 3 nieuwe leerlingen per dans seizoen
- Nieuwe leerling dient de naam van diegene via wie hij/zij op les komt te vermelden bij inschrijving.
- Per inschrijving kan maar 1 persoon vermeld worden
- Nieuwe leerling moet minimaal 1 seizoen (10 maanden) lid blijven.
- Korting wordt verrekend met de komende betalingstermijn (bijvoorbeeld, aanbrengen in september t/m december – verrekend in de factuur van januari)

Friends that dance together, stay together

[Terug naar inhoud](#)



Danspodium “Bloemen”

De leerlingen treden op in **De Borgh** te Zevenbergen op

Vrijdag 14 april opbouwen en doorloop

Zaterdag 15 april generale repetitie en voorstelling

Zondag 16 april 2 voorstellingen

Wat houdt dat **DANSPODIUM** nu precies in?

Het is een kleine voorstelling die door de leerlingen zelf wordt verzorgd en waarbij onze hulp natuurlijk niet ontbreekt. De leerlingen moeten in de les met elkaar een dans maken. Ook moeten zij zelf de muziek uitzoeken, de kleding verzinnen, het licht bij de dans en alles wat er nog meer bij komt kijken. Natuurlijk helpen we de leerlingen hierbij zo veel mogelijk, maar de ideeën moeten van de leerlingen zelf komen.

Niet alle groepen doen mee met deze voorstelling.

Voor de groepen die niet meedoen is er ook iets leuks.

Het doel van dit **DANSPODIUM** is: leren samenwerken en omgaan met creativiteit. Nadere informatie volgt te zijner tijd. Verder wens ik iedereen al heel veel succes en creativiteit!!!!

De groepen die **niet** meedoen zijn:

De sport/ontspanningslessen, de urban lessen en woensdagochtend en middag lessen (wijzigingen voorbehouden)



[Terug naar inhoud](#)