



## **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 **Dance O'Adults** waar er nog veel aandacht wordt geschonken aan de basisvaardigheden, - technieken en -principes van de urbanstijlen zoals hiphop, waacking, ragga, ... . Heb je al wat danservaring op de teller staan en wil je graag je niveau behouden en vergroten zonder enige vorm van druk, dan ben je zeker welkom bij **Urban intermediate/advanced 18+**. 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'Adults Leeftijd: °2005 en vroeger Wanneer: Donderdag 20.30 – 22.00 Waar: Danszaal – Wildersportcomplex	Groep: GymAdults Leeftijd: °2011 en vroeger Wanneer: Donderdag 19.00 – 21.00 Waar: Turnzaal – Wildersportcomplex
Groep: Urban 18+ intermediate/advanced Leeftijd: °2009 en vroeger Wanneer: Dinsdag 21.00 – 22.00 Waar: Zonnig Leven	
Groep: Dance O'Zumba Leeftijd: °2011 en vroeger Wanneer: Dinsdag 20.00 – 21.00 Waar: Zonnig Leven	Groep: Workout Leeftijd: °2011 en vroeger Wanneer: Maandag 19.00 – 20.00 Waar: Grote sportzaal – Wildersportcomplex

