

# Dance d'Alí

*Passie voor dans!*

## Kennismaken 8x Dansconditie

Vrijdag 2 nov. - 21 dec.2018

10.30-11.30 uur

Dansconditie is een prima manier om dansen te combineren met het verbeteren of op peil houden van je conditie! Het is een bewegingsles waarin de oefeningen gebaseerd zijn op verschillende danstechnieken. Op een geleidelijke en plezierige manier word er gewerkt aan de combinatie van lenigheid, snelheid, coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen. Onder leiding van Judith ontwikkel je een beter lichaamsbewustzijn wat onder andere zal leiden tot verbetering van de algehele (dans-)houding!

**Wanneer:** Vrijdagmorgen 10.30-11.30 uur  
8 Weken tussen de Herfst- en de Kerstvakantie  
**Waar:** Dance d'Alí Timpweg 3 in Groningen  
**Niveau:** Alle niveaus

**Kosten:** 8-Weekse cursus €75,-  
Volg je dit seizoen al een cursus bij Dance d'Alí?  
Dan ontvang je € 10,- korting en betaal je € 65,-  
i.p.v. € 75,-!

**Vervolg:** Bij voldoende animo is het mogelijk na deze cursus door te blijven dansen van jan.- juni 2019

**Aanmelden:** Stuur een mail met je volledige naam en tel. nr. naar: [ilona@dance-dali.nl](mailto:ilona@dance-dali.nl).

Vergeet niet te vermelden dat het gaat om de 8-Weekse cursus Dansconditie!

**Aanmelden vóór 28 oktober 2018**

De cursus gaat door bij minimaal 8 deelnemers.



# [www.dance-dali.nl](http://www.dance-dali.nl)