

EVERYDAY *is a good day to* WORKOUT & DANCE

cbw
club en buurthuiswerk
edam-volendam

LEEF LANG
Dans & Training
KONING

Roosters

Welkom!

Bedankt dat u voor Dans&Training Leef Lang heeft gekozen.
Al 50 jaar een begrip in ons dorp, kwaliteit maar vooral plezier
staat bij ons voorop! Wij hebben een grote diversiteit
aan dans en training voor jong & oud:

ONZE GROEPSLESSEN:

Peuterplezier
Dansles kleuters
Streetdance-hiphop
Breakdance
Moderne dans
Pilates
Shape-Pilates
Kracht en Conditie (Powerhour)
Poweryoga
Bodyshape
Streetdance 25+
Fresh Balance
Valpreventie
Werken aan uw fitheid 65+
Zumba
Aerobic/Step
Small Group Training
Dansselectie
Demoteams
Danswedstrijden
Sinterklaasshows

ONZE YOGALESSEN:

Hatha
Yin
Kundalini

Vanaf 1,5 jaar totdat de leeftijd het toelaat kunt u bij ons terecht
voor beweging. Wilt u meer informatie over onze lessen, app naar
06-12771988 of stuur een mail naar

ingeleeflang@ziggo.nl

Het actuele rooster vindt u op onze FB pagina Dans & Training Leeflang Koning

Inge Leeflang

ROOSTER ZWARTHOED-KIRRY STUDIO 1 | Sportcampus

Ma	08.30 Pilates/Shape dames 13.30 ShapePilates dames 15.30 17.15 Team Royals 18.45 Shape Pilates dames 19.45 Poweryoga dames en heren	Anja Leeftang Linda de Boer Susan Koning Lizzie Plat Cathy Tol Pieter de Moes
Di	09.00 Yin Yoga 15.30 17.00 Hiphop/Streetdance 10-13 jr 18.45 Yin Yoga 20.00 Yin Yoga	Rajani Ott Micky Rajani Ott Rajani Ott
Wo	09.30 Peuterplezier 1,5-4 jr 13.15 Dansles kids (45 minuten) 4-5 jr 14.00 Streetdance 8-10 jr 15.00 16.00 17.00 18.00 19.00 Zumba 20.00 Hatha Yoga	Lisanne Bleeker Susan Koning Susan Koning Bianca Latev Rajani Ott
Do	07.30 Powerstretch dames en heren 15.40 Streetdance Hiphop 6-9 jr 16.40 17.00 Team Urban Project 18.30 Shape Pilates 19.30 PowerYoga dames en heren 20.30	Rajani Ott Susan Koning Lizzie Plat Sylvia Sack Pieter de Moes
Vr	09.00 Zumba dames 16.00 17.00 18.00	Bianca Latev
Za	10.00 Peuterplezier 1,5 - 4 jr Workshop Mindfulness 13.00 - 15.00 uur (t/m 18 nov.)	Kim de Boer Agata

Vanaf okt. 2023

ROOSTER STUDIO 2 | Sportcampus

Ma	15.30 Streetdance hiphop 6-7 jr 16.30 Streetdance hiphop 8-9 jr 17.30 Streetdance hiphop 8-9 jr 18.30 Powerhour YR 12-15 jr 19.30 Shape Pilates	Lenn Breederveld & Estelle Kwakman Lynn Groot Lynn Groot Linda de Boer
Di	08.30 13.30 16.00 Team Allstars 17.00 Streetdance/Hiphop 9-11 jr 18.00 Streetdance/Hiphop 15-17 jr 19.00 Streetdance/Hiphop Dangerous 18-25 jr 20.00 Fresh Balance	Susan Koning Lizzie Plat Jane Runderkamp Jane Runderkamp Linda de Boer
Wo	08.30 Bodyshape les 14.00 Streetdance 6-8 jr 15.15 16.15 17.15 Breakdance selectie 9-15 jr 19.00 Bodyshape 30+ 20.00 Streetdance (1x per maand) + 20+ Streetdance (om de week) 30+	Jacqueline Irene Tol Ramon Kes Jacqueline Kok Susan Koning + Mike Goede
Do	15.30 16.30 Streetdance HipHop 7-9jr 17.30 Team Unstoppable 7 - 10 jr 18.30 Shape Pilates 19.30 Small Group dames en heren	Chantal Tol Bram / Len Mariska Bond Linda de Boer
Vr	08.45 Shape-Pilates dames en heren 15.30 16.30 Moderne Dans 9 -12 jr 17.30 Team Allstars	Sylvia Sack Susan Koning Susan Koning
Za	09.00 Breakdance 6-8 jr 10.00 Breakdance 9-15 jr	Ramon Kes Ramon Kes

Vanaf okt. 2023

ROOSTER DANS & TRAINING | PX kelder

Ma	16.00 17.00 18.00 Powerhour Kracht-Conditie 18-25 jr 18-25 jr 19.00 Shape Pilates 20.00 Shape Pilates	Eline Tol Linda Kwakman Mariska Bond
Di	08.45 Pilates Dames 13.30 Small group training 15.30 16.30 17.30 18.45 Powerhour Kracht/Conditie v.a. 18 jr	Marian Muhren Susan Koning Ramon Kes
Wo	09.00 Pilates 09.30 Werken Aan Je Fitheid (grote zaal) 65+ 11.00 Werken Aan Je Fitheid (grote zaal) 65+ 17.30 19.00 Powerhour Kracht-Conditie 18-25 jr 20.00 Moderne Dans 13-18 jr	Linda/Sylvia Marian Muhren Marian Muhren Eline Tol Lizzie Plat
Do	08.30 Pilates Strength dames en heren 15.30 16.30 17.30 Powerhour Allstars (45 min.) 18.15 Powerhour Royals (45 min.) 19.00 Powerhour Kracht-Conditie 30+ 20.00	Jacqueline Kok Eline Tol Eline Tol Eline Tol
Vr	Vrij trainen onder voorbehoud (aanmelden via whats app 06-12771988)	
Za	09.00 Powerhour Kracht - Conditie 10.00 Powerhour Kracht - Conditie (Follow Up Small Group)	Michel Bien Cathy Tol Eline Rajani
	Vanaf okt. 2023 	

ROOSTER DANS & TRAINING | Singel | PX 2e etage

Ma	10.00 Yoga (Singel) 11.15 Yoga (Singel) 18.30 Streetdance/hiphop All levels (Singel) 20+ 19.30 Chapter 2 (Singel)	Corroda Sacchetta Corroda Sacchetta Susan Koning Susan Koning
Di	10.00 Blindentraining (podiumzaal PX / kelder) 65+ 11.00 Blindentraining (podiumzaal PX / kelder) 65+ 17.30 Streetdance (Singel) 15-19 jr 18.30 The Queens (Singel)	Linda de Boer Linda de Boer Susan Koning Susan Koning
Wo	15.30 Kids streetdance (Singel) 5-8 jr 17.15 Teens streetdance (Singel) 11-14 jr 18.15 Team Royals (Singel) 19.00 20.00	Susan Koning Maaïke v. Dijk Irene Tol
Do	17.15 18.15 Team Originals (Singel) 19.15 Team Warriors (Singel) 18.30 Hatha/Kundalini yoga (Singel boven) 19.45 Hatha/Kundalini yoga (Singel boven)	Susan Koning Susan Koning Wendy Wijnen Wendy Wijnen
Vr	09.30 Latin Dance Fitness Zumba (Singel)	Susan Koning
Za	10.30 Powerhour kracht / conditie demoteamleden (Singel)	Susan Koning

Vanaf okt. 2023

OVERZICHT TARIEVEN

DANS&TRAINING LEEFLANG PER MAAND

• Peuterplezier:	1x p.wk	€ 20,50
• Groepsles tot 14 jaar:	1x p.wk	€ 25,50
	onbeperkt	€ 35,50
• Groepsles 14 jaar en ouder:	1x p.wk	€ 28,00
	onbeperkt	€ 39,50
• Selectie (<i>dansles en training</i>) onbeperkt dansen en trainen in les naar keuze		€ 43,00
• Groepsles + 1x p. week yoga		€ 45,00
• Yogales (Hatha, Yin, Kundalini)	1x p.wk	€ 32,50
	2x p.wk	€ 47,50
• Small Group/Full Group Training 2 of 3 x per week training, voedingsvoorlichting & meten-wegen, 12 weken:		€ 235,00
• Small Group <i>follow up</i> (opvolger Small Group) 1 of 2x groepstraining/ trainen zonder begeleiding, meten-wegen, 12 weken:		€ 185,00
• Small Group 16-25 jaar 2x groepstraining + 1x vrij trainen		€ 39,00
• Personal Training <i>Special</i> (per uur)		€ 45,00
• 10-rittenkaart Peuterplezier		€ 60,00
• 10-rittenkaart Dans (digitaal)		€ 75,00
• 10-rittenkaart 25+		€ 85,00

Uitgelicht:

PEUTERPLEZIER, al ruim 15 jaar lang een groot succes

Deze les is bedoeld voor de kids van 1,5 tot 4 jaar die niet stil kunnen zitten!

Dansen, zingen en springen, waarbij de motoriek op speelse wijze al gestimuleerd wordt. U bent van harte welkom om te komen proberen, de eerste 2 lessen zijn gratis.

Zaterdag 09.45 & 10.30 uur

STREETDANCE

Deze lessen bieden wij aan vanaf 4 jaar. De kids leren te dansen op muziek waarbij plezier voorop staat. Na hun 6e jaar stromen zij door naar een andere trainster waar zij weer een stapje verder gaan en de dansjes al wat moeilijker worden. Dit herhalen wij iedere 2 jaar zodat de kwaliteit van het dansen al beter wordt en uw zoon/dochter de techniek van het dansen onder de knie krijgt.

POWERHOUR

Deze lessen bieden wij aan vanaf 9 jaar. De eerste trainingen met lichaamseigen gewicht. Kracht, conditie en lenigheid komen volop aan bod. Voor 13+ komen de gewichten erbij en worden de trainingen al wat zwaarder.

Van 18 tot 68 jaar hebben wij ook Powerhour! U bent van harte welkom om een keer te proberen, u traint op eigen niveau.

IEDERE DINSDAG 19.00 uur

Groetjes Inge

Voor meer info: app naar 06-12771988 of mail naar ingeleefflang@ziggo.nl

**Sportcampus • Omdraai 1 Volendam
PX • W.J. Tuinstraat 15 Volendam**