



**SEIZOEN 2021-2022**

# LESSENROOSTER 2021-2022

<u>geboortejaar</u>	<u>groep</u>	<u>dag</u>	<u>uur</u>	<u>plaats</u>	<u>geboortejaar</u>	<u>groep</u>	<u>dag</u>	<u>uur</u>	<u>plaats</u>
<b>TURNEN IN BELSELE</b>					<b>PARKOUR</b>				
PEUTERGROEP	OP1	zondag	9.00-10.00	De Klavers	2014/2015	PK1	zaterdag	9.00-10.00	Ter Beke
2018/2019	B1A	zaterdag	9.00-10.00	De Klavers	2013	PK2	zaterdag	10.00-11.00	Ter Beke
2018/2019	B1B	zaterdag	10.00-11.00	De Klavers	2012	PK3	zaterdag	11.00-12.00	Ter Beke
2017	B2	zaterdag	9.00-10.00	De Klavers	2011	PK4	zaterdag	12.00-13.15	Ter Beke
2016	B3	zaterdag	10.00-11.00	De Klavers	2009/2010	PK5	zaterdag	13.15-14.30	Ter Beke
2015	B4	zaterdag	11.15-12.15	De Klavers	2007/2008	PK6	zaterdag	14.30-15.45	Ter Beke
2014	B5	zaterdag	11.15-12.15	De Klavers	2006 en ouder	PK7	donderdag	19.30-21.00	De Klavers
2013	B6	zaterdag	11.15-12.15	De Klavers	VOLWASSENEN	PKV	maandag	20.30-22.00	Witte Molen
2012	B7	zaterdag	12.15-13.15	De Klavers			donderdag	21.00-22.00	De Klavers
2010/2011	B8	zaterdag	12.15-13.15	De Klavers					
2009 en ouder	B12	donderdag	19.00-20.30	De Klavers					
2003 en ouder	B18	maandag	20.30-22.00	De Witte Molen					
<b>TURNEN IN SINAAI</b>					<b>ACRO</b>				
2018/2019	S1	zaterdag	9.00-10.00	Ter Beke	acr. recrea (2015 en ouder)	ACR	zaterdag	12.15-13.45	De Klavers
2016/2017	S2/S3	zaterdag	10.00-11.00	Ter Beke	acr. preselectie	ACP	te bepalen		
					acr. selectie	ACS	te bepalen		
<b>MULTIMOVE IN BELSELE</b>					<b>CONDITIEGYM</b>				
2017	MM2	woensdag	15.30-16.30	De Klavers	CG		donderdag		Ritmiek
2016	MM3	woensdag	16.30-17.30	De Klavers					
<b>RITMICA +</b>									
	R+	zaterdag	11.00-12.00	Ter Beke					
<b>AIRTRACK</b>									
2015	AT1	woensdag	15.30-16.30	De Klavers					
2014	AT2	woensdag	16.30-17.30	De Klavers					
2013	AT3	zaterdag	12.15-13.15	De Klavers					
2012	AT4	zaterdag	11.15-12.15	De Klavers					
2010/2011	AT5	zaterdag	10.00-11.00	De Klavers					
2009 en ouder	AT6	zaterdag	9.00-10.00	De Klavers					
<b>RITMICA SELECTIE</b>									
<b>(leden geselecteerd door lesgevers)</b>									
Selectie 1	TSEL1	dinsdag	17.30-19.00	Witte Molen					
		zondag	9.30-11.00	Ter Beke					
Selectie 2	TSEL2	dinsdag	19.00-21.00	Witte Molen					
		zondag	11.00-12.30	Ter Beke					
Selectie 3	TSEL3	donderdag	19.00-21.00	Witte Molen					
		zondag	11.00-12.30	Ter Beke					
					<b>LIDGELD</b>				
							t/m 29 augustus		na 29 augustus
					B1 t/m B8, MM, AT, R+, S, PK1-PK3	€85		€90	
					PK4-PK6, PKV, B12, B18, ACR, CG	€105		€110	
					PK7	€180		€190	
					ACP	€240		€250	
					ACS	€270		€280	
					TSEL (t/m december)	€105		€110	



# LESSENROOSTER 2021-2022

<u>geboortejaar</u>	<u>groep</u>	<u>dag</u>	<u>uur</u>	<u>plaats</u>	<u>geboortejaar</u>	<u>groep</u>	<u>dag</u>	<u>uur</u>	<u>plaats</u>
<b>MINI JAZZ IN BELSELE</b>					<b>MODERNE DANS</b>				
2017	Mini-J1	zaterdag	10.00-11.00	De Klavers	2007-2008-2009	MOD1	zaterdag	12.15-13.15	Ritmiek
2016	Mini-J2	zaterdag	9.00-10.00	De Klavers	2006 en ouder	MOD2	zaterdag	13.15-14.15	Ritmiek
<b>JUNIOR JAZZ IN BELSELE</b>					<b>KLASSIEK BALLET</b>				
2015	Junior-J1	zaterdag	10.00-11.00	Ritmiek	2014-2015	KB1	zaterdag	9.00-10.00	Ritmiek
2014	Junior-J2	zaterdag	10.00-11.00	Ritmiek	2012-2013	KB2	woensdag	18.00-19.00	Ritmiek
2013	Junior-J3	woensdag	16.00-17.00	Ritmiek	2010-2011	KB3	woensdag	18.00-19.00	Ritmiek
2012	Junior-J4	woensdag	17.00-18.00	Ritmiek	2009 en ouder	KB4	woensdag	19.00-20.00	Ritmiek
2011	Junior-J5	zaterdag	9.00-10.00	Ritmiek					
2010	Junior-J6	zaterdag	9.00-10.00	Ritmiek					
<b>MINI / JUNIOR JAZZ IN SINAAI</b>					<b>G-DANS</b>				
2016/2017	Mini-J5	zaterdag	11.00-12.00	Ter Beke	D+		zondag	10.00-11.00	Ritmiek
2014/2015	Junior-J5	zaterdag	10.00-11.00	Ter Beke					
<b>JEUGD JAZZ IN BELSELE</b>					<b>SELECTIEGROEPEN</b> (leden geselecteerd door lesgevers)				
2009	Jeugd-J1	woensdag	18.00-19.00	Ritmiek	Junior-companie	JCOM	zaterdag	10.00-11.15	Ritmiek
2008	Jeugd-J2	woensdag	18.00-19.00	Ritmiek	Pré-companie	PCOM	zaterdag	14.15-15.45	Ritmiek
2007	Jeugd-J3	donderdag	20.00-21.00	Ritmiek	Companie	COM	vrijdag	19.00-22.00	Ritmiek
2006	Jeugd-J4	donderdag	19.00-20.00	Ritmiek					
2005 en ouder	Jeugd-J5	zaterdag	14.30-15.30	Ritmiek					
<b>JAZZ 18+</b>					<b>ZUMBA</b>				
2003 en ouder	VW-J1	vrijdag	20.30-21.45	Ritmiek	ZU1		dinsdag	19.30-20.30	Ritmiek
	VW-J2	woensdag	20.30-21.45	Ritmiek	ZU2		vrijdag	19.00-20.00	Ter Beke
<b>FUN, FIT and FIFTY+</b>					<b>POWERDANCE</b>				
FFF+		woensdag	19.15-20.30	Ritmiek	PD1		dinsdag	20.00-21.00	Ritmiek
					PD2		donderdag	21.00-22.00	Ritmiek
<b>URBAN</b>					<b>LIDGELD</b>				
2011	UB1	woensdag	19.00-20.00	Ritmiek			t/m 29 augustus		na 29 augustus
2010	UB2	woensdag	19.00-20.00	Ritmiek					
2009	UB3	zaterdag	13.15-14.15	Ritmiek	M,J,MOD,UB,KB,PD,ZU,D+		€100		€105
2008	UB4	zaterdag	13.15-14.15	Ritmiek	VW, FFF+		€120		€125
2007	UB5	donderdag	19.00-20.00	Ritmiek	JCOM, COM		€190		€200
2005-2006	UB6	donderdag	20.00-21.00	Ritmiek	PCOM		€200		€210
2004 en ouder	UB7	zaterdag	15.45-16.45	Ritmiek					

# RITMICA PRAKTISCH

Inschrijvingen kunnen enkel online vanaf 15 augustus.

U surft naar [www.allemaalritmica.be](http://www.allemaalritmica.be) en volgt de link, eerst naar de inschrijving, daarna naar de online betaalapplicatie.

Voor inschrijvingen met een kanspas of met tussenkomst van het OCMW en selectiegroepen waarbij op de online inschrijven niet mogelijk is, organiseren we een eenmalige inschrijfdag op zondag 29 augustus van 9u tot 12u in De Klavers.

U bent dan natuurlijk ook meer dan welkom voor alle informatie.

Vanaf zaterdag 11 september zitten we alle zaterdagen in De Klavers en Ter Beke.

De lessen ouder/peuterturnen (peuters moeten minstens 18 maanden oud zijn tijdens eerste les!) bestaan uit twee reeksen van 10 lessen. De eerste reeks start op 3 oktober 2021, de tweede in het voorjaar 2022. U betaalt 50€ per reeks (max 15 leden en geen proeflessen).

Wie bij meerdere groepen turnt/danst krijgt €15 korting/extra groep.

3e, 4e, ... leden van eenzelfde gezin krijgen eenmalig €5 extra korting. Houders van een kanspas betalen 50% van het lidgeld en Ritmica heeft een overeenkomst met het OCMW voor een verhoogde tegemoetkoming. Iedereen heeft recht op 2 gratis proeflessen.

Ritmica is te bereiken via [allemaalritmica@gmail.com](mailto:allemaalritmica@gmail.com).

Mutualiteitenformulieren worden via mail bezorgd vanaf oktober.

Wij respecteren uw privacy. Voor alle info hierover: zie website.

Kledijvoorschriften staan op de site. Kledij wordt aangeboden op zondag 29 augustus, alle zaterdagen in september en alle laatste zaterdagen van de maand. Dansers dansen verplicht in outfit van de club (T-shirt/topje en broek); voor turners/parkour is enkel een club T-shirt/topje verplicht. Voorbeelden, ook van ballet en acro: zie website.

Start seizoen: voor alle turngroepen: maandag 6 september

Start seizoen: voor alle dansgroepen: vrijdag 10 september

Ritmica streeft ernaar gezond en veilig op te starten

## WWW.ALLEMAALRITMICA.BE

REGISTREER en BETAAL ONLINE VIA ONZE SITE

'Ritmica blijft er voor gaan om kinderen, jongeren en volwassenen op een creatieve manier te laten bewegen. Ritmica staat open om iedereen te laten deelnemen. Ouders worden in de werking betrokken en met lokale jeugdbewegingen wordt samengewerkt omdat Ritmica meer wil zijn dan een uurtje sporten.'

# RITMICA IN'T NIEUW!

Na lang, heel lang wachten mogen we jullie eindelijk **onze nieuwe danszaal** voorstellen:

## 'DE RITMIEK'

Op dit moment zijn de laatste werkzaamheden in de danszaal nog aan de gang om er voor te zorgen dat we in **september 2021** in deze fantastische danszaal kunnen starten.

De Ritmiek bestaat uit **3 danszalen**, uitgerust met spiegels en balletbarres. Elke danszaal zal een eigen naam krijgen, waardoor het voor iedereen duidelijk is in welke zaal een les zal doorgaan.

Zaal 1: **Coulisse** (kleinste danszaal)

Zaal 2: **Cour** (grootste danszaal)

Zaal 3: **Jardin** (ruime danszaal met een schuine wand)

De dansers kunnen 'De Ritmiek' betreden langs de ingang van **sporthal 'De Klavers'**. We blijven ook de kleedkamers van de sporthal gebruiken.

We kijken er naar uit om jullie hier snel te mogen ontvangen!



We werken vanaf seizoen 2021-2022 in de dansafdeling van Ritmica met **nieuwe groepsnamen**. Wanneer je de folder ziet, hoef je niet te schrikken! De lessen blijven dezelfde, enkel de benaming is nieuw! Hieronder de oude en nieuwe groepsnamen op een rijtje, zo kan je snel je groep terug vinden.

STIJL	GEBOORTEJAAR	OUDE NAAM	NIEUWE NAAM
Jazz (Kleuter)	2017	N2	Mini-Jazz 1
	2016	N3	Mini-Jazz 2
	2016-2017	NS3	Mini-Jazz Sinaai
Jazz (Lagere school)	2015	N4	Junior-Jazz 1
	2014-2015	NS4	Junior-Jazz Sinaai
	2014	N5	Junior-Jazz 2
	2013	N6	Junior-Jazz 3
	2012	N7	Junior-Jazz 4
	2011	N8	Junior-Jazz 5
	2010	N9	Junior-Jazz 6
Jazz (Middelbaar)	2009	N10	Jeugd-Jazz 1
	2008	N11	Jeugd-Jazz 2
	2007	N12	Jeugd-Jazz 3
	2006	N13	Jeugd-Jazz 4
	2003-2004-2005	N14	Jeugd-Jazz 5
Jazz +18	2002 en ouder	N15	Volwassenen-Jazz 1
		VW2	Volwassenen-Jazz 2
		VW1	Fun, Fit & Fifty + (meer info zie verder)
Urban	2011	Street 1	Urban 1
	2010	Street 2	Urban 2
	2009	Street 3	Urban 3
	2008	Street 4	Urban 4
	2007	Street 5	Urban 5
	2006-2005	Street 6	Urban 6
	2004 en ouder	Street 7	Urban 7
Klassiek ballet	2014-2015	KB1	KB1
	2012-2013	KB2	KB2
	2010-2011	KB3	KB3
	2009 en ouder	KB4	KB4
Modern	2007-2008-2009	Modern 1	Modern 1
	2006 en ouder (meer info zie verder)	Modern 2	Modern 2
Selectiegroepen		Kindersselectie	Junior-Companie
		Préselectie	Pré-Companie
		Selectie	Companie

## !!! NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW NIEUW !!!

### Multimove voor kleuters!!

De kleuterwerking binnen Ritmica is een groot succes. Naast kleuterturnen en kleuterdans, bieden we vanaf september 2021 een nieuwe discipline aan bij Ritmica: **Multimove!**

Multimove biedt een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de **algemene ontwikkeling van vaardigheden** ligt. Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimove-lessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod. Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de **motorische ontwikkeling te prikkelen** en bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. Multimove onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling.

Dit zijn alle 12 bewegingsvaardigheden: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

### DANS +

Binnen Ritmica zijn wij ervan overtuigd dat iedereen recht heeft om plezier te maken, bij te leren en te bewegen op muziek! De nieuwe dansgroep R+dans is gericht naar **kinderen en volwassenen met een motorische of verstandelijke beperking**. **Dansbeleving** staat in onze lessen centraal. Iedereen is welkom!

## !!! IN DE KIJKER !!!

### FUN, FIT & FIFTY+

Fun, fit en fifty+ is een groep voor wie graag danst, maar waar het tempo niet zo hoog hoeft te zijn. Tijdens de lessen is er aandacht voor de **juiste lichaamshouding, bewegen zonder belasten en core stability**. We werken aan het behoud van **lenigheid en conditie**. Hierbij wordt rekening gehouden met ieders verschillen en bewegingsmogelijkheden. Na de opwarming werken we aan evenwicht en coördinatie, gevolgd door een leuke **choreo**. Deze wordt stapsgewijs aangeleerd en voldoende herhaald zodat je de dans goed in de voeten krijgt. En natuurlijk mag ook de **fun en gezelligheid** niet ontbreken als je 'eFFFe naar Ritmica' gaat."



# AANBOD

Ben je nieuw en wil je graag meer weten over wat Ritmica allemaal te bieden heeft? Ben je reeds lid en wil je graag iets nieuw proberen? Hieronder vind je een uitgebreid overzicht van alle disciplines in Ritmica.

## TURNEN Ouder-Peuter-turnen

Bij Ritmica kunnen kinderen vanaf **18 maanden** al een eerste keer kennismaken met turnen. Ze komen samen **met 1 familielid** turnen, klimmen en klauteren om zo hun motorische ontwikkeling te versterken. Door hen in een veilige omgeving met veel prikkels te laten bewegen worden de peuters telkens opnieuw uitgedaagd waardoor hun **zelfvertrouwen** toeneemt. Vanaf 2,5 jaar kan het kind dan doorstromen naar het kleuterturnen.



## Kleuterturnen

Het kleuterturnen vormt reeds jarenlang één van de pijlers van de werking van Ritmica. Kinderen willen vooral **plezier** beleven aan sporten, dit is ook in het kleuterturnen een prioriteit. De allerkleinsten van 2,5 t.e.m. 4 jaar leren eenvoudige **basisvaardigheden** zoals huppelen, hinkelen en tuimelen. Kinderen van 5 en 6 jaar krijgen wat meer **complexe uitdagingen** aangeboden, wat hen in een latere turn- of sportloopbaan zeker van pas zal komen. Na de derde kleuterklas is het kind klaar om door te stromen naar de basisgroepen van de gym- of sportclub.



## Multimove

Multimove biedt een **gevarieerd bewegingsprogramma** aan, waarin de focus op de **algemene ontwikkeling van vaardigheden** ligt. Stuk voor stuk vaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd.

Multimove onderstreept het belang van een **brede motorische ontwikkeling**. Alle 12 bewegingsvaardigheden: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

## Basisgym 6+

Vanaf 6 jaar is er de basisgym. In basisgym maken meisjes en jongens kennis met alle aspecten van de turnsport. Kinderen **vanaf het 1ste leerjaar** zijn welkom op deze trainingen. Er wordt op een leuke manier gewerkt aan de basis van gymnastiek: lenigheid, kracht, vormspanning, evenwicht en coördinatie. Wij werken met het methodisch-didactisch programma **Gymstars** dat als doel heeft kinderen volgens de eigen mogelijkheden en wensen te laten 'schitteren'. Het programma is opgedeeld in **verschillende niveaus** en biedt voor alle kinderen een uitdagend en gevarieerd gymprogramma aan.





## Turnen 18+

Jongvolwassenen (>18j) kunnen het turnen onderhouden elke **maandagavond** in de turnhal van de **Witte Molen** in Sint-Niklaas. Naar ieders niveau en kunnen worden deze lessen georganiseerd.



## Airtrack

De discipline Airtrack kan je vanaf 6 jaar beoefenen. Op deze 25 meter lange verende baan wisselen **salto's, fliks en schroeven** elkaar af. Een reeks bestaat uit 5 tot 8 delen en op het einde wordt steeds een spectaculaire eindsprong uitgevoerd. Een tumblingreeks is een verbinding van sprongelementen waarbij rugwaartse snelheid wordt opgebouwd. De geturnde reeks moet een goede beheersing, vormspanning, uitvoering en handhaving van tempo laten zien. Snelheid, amplitude en vaardigheid in het draaien van salto's en schroeven zijn hier van belang. Als jij je grenzen wilt verleggen dan is airtrack zeker iets voor jou.



## Conditiegym

In de lessen Conditiegym zijn alle volwassen dames welkom die hun **conditie op peil** willen brengen en houden. De lessen zijn heel gevarieerd, meestal op **muziek en met wisselend materiaal**. Alle spiergroepen komen aan bod: arm-, buik-, rug-, bil-, beenspieren... Ook aan de **conditie en lenigheid** wordt gewerkt. De lessen worden in groep gegeven omdat dit extra motiverend werkt. Blijf bewegen, blijf fit en gezond dankzij onze conditiegym !!!

## PARKOUR

Wil je een sport beoefenen waar niks je in de weg staat? Dan is parkour zeker iets voor jou. Je verplaatst je van punt A naar punt B en overwint **verschillende obstakels** aan de hand van allerlei **trucjes**. Flips, swings, sprongen... het hoort er allemaal bij. Deze gymnastische technieken zijn een must om over de obstakels te kunnen springen. Het is een nieuwe manier van zich op een **snelle, vloeiende en efficiënte manier voort te bewegen**. Daarnaast is bij parkour ook het spectaculaire aspect, zoals salto's en andere 'tricks', belangrijk. Er komen **acrobatie kunstjes en durf** aan te pas.



## ACROGYM

Acro is een van de jongste gymdisciplines en in Vlaanderen ontzettend populair. In deze gymnastiekdiscipline worden **indrukwekkende piramides afgewisseld met salto's, tumbling en dans**. Dit alles wordt samengevoegd tot een oefening en uitgevoerd op muziek. Het is belangrijk om de delen op een mooie, originele en soepele manier aan elkaar te verbinden. Je staat op elkaar, maakt menselijke piramides en gooit salto's op de meest spectaculaire manieren! Hou jij van **turnen, acrobatie en van samenwerken?** Dan is acrobatische gymnastiek zeker iets voor jou. Je vormt een **team met 1, 2 of 3 andere partners**. Wederzijds vertrouwen en een goede samenwerking zijn hier van belang. Je kan reeds op jonge leeftijd aan deze sport beginnen en je hebt de mogelijkheid om verder door te groeien in verschillende niveaus. Het is fantastisch om naar te kijken en vooral heel bijzonder om te doen!



## DANSEN

### Jazz

Jazzdance is een **vrije manier van dansen** waarbij wordt gedanst op **hedendaagse**, populaire muziek. De vormgeving lijkt op klassiek ballet, maar de bewegingen zijn losser en soepeler. Een **combinatie van verschillende dansstijlen en –technieken**, maken dit een zeer populaire en amusante manier van dansen. **Lichaamscontrole en expressiviteit** gaan in deze lessen hand in hand. Dit alles wordt samengebracht in een dansles waar aandacht is voor lenigheid, stretchen, techniek en choreografie.



### Klassiek Ballet

Klassiek Ballet is de **grondbasis** voor elke dansvorm. Deze dansstijl draagt bij tot een betere **lichaamscontrole** en een betere **lichaamshouding**. Het is de technische basis voor alle andere dansstijlen, daar er een grote focus is op lichaamscontrole, elegantie, danstechniek, lenigheid en algemene lichaamshouding. Oefeningen aan de barre, verplaatsingen en choreografieën worden op een zeer dansante manier gecombineerd in de dansles.



### Urban

Urban dance is een verzamelnaam voor dansstijlen die ontstonden buiten de dansstudio's. Onder Urban dance vallen **evoluerende hiphop- en funkdanstijlen** waarbij de bewegingen vrij los zijn en heel luchtig overkomen. Deze dansstijl is een verdieping en specialisatie in de algemene hiphopstijl die nog steeds groeit. De lessen omvatten een sterke combinatie van techniek, choreografie en een goed ritmegevoel.



### Powerdance

Een combinatie van **Jazzdance, Aerobics en BBB**: Powerdance is de perfecte sport voor wie op een leuke en verantwoorde manier aan zijn/haar conditie wil werken. Je traint op eigentijdse muziek in een leuke, ongedwongen sfeer. Je krijgt een betere **conditie**, versterkt al je spieren en je wordt soepeler. De muziek begint en je hele lichaam komt tot leven. Training heeft nog nooit zo goed gevoeld. Ben je nieuw in de sport? Je kan gewoon beginnen en vanaf dag één kan je werken aan jouw **kracht en uithoudingsvermogen**. Een sportieve outfit en heel veel goesting en je kan starten! Na een korte opwarming starten we met een aerobics choreo die gericht is op coördinatie en conditie. Door de aerobics choreo telkens te herhalen en aan te vullen met nieuwe bewegingen werken we aan je uithoudingsvermogen. Daarna volgt een reeks oefeningen gericht op armspieren, buikspieren, bilsieren... Als afsluiter een 'cool down' om opnieuw tot rust te komen na de inspanning.



### Moderne Dans

Moderne dans omarmt een variatie van danstechnieken, initieel ontstaan als reactie op het klassiek ballet. In de moderne dansstijl is de **danssensatie en –beleving, expressie en improvisatie** minstens zo belangrijk als de techniek. Het lichaam dient in deze dansstijl als expressie- en **communicatiemiddel**. Vanuit de basis van klassieke dans en jazz wordt gezocht naar een nieuwe vorm van bewegen waarin de **individuele artistieke expressie** het belangrijkste is.

## Volwassenen-Jazz / Fun, Fit & Fifty +

### Volwassenen-Jazz 1

(Oude N15) zijn dansers met reeds enkele jaren danservaring. Iedereen met een goede basis is zeker welkom in deze groep!

### Volwassenen-Jazz 2

Dit is een groep dansers die al jaren samen danst. Iedereen met wat gevoel voor ritme kan in deze groep starten.

### Fun, Fit & Fifty+

(Oude VW1) is een bestaande groep die we in een nieuw kleedje hebben gestoken. Deze groep is gericht op 50-plussers die op een dansante manier bewegen. Je mag in deze les een portie kracht, lenigheid, maar ook een danscombinatie verwachten en dat op maat van de danser.

Alle volwassenen die graag willen dansen/sporten zijn welkom in één van bovenstaande groepen. Weet je niet goed in welke groep je wil inschrijven? Informeer even bij één van de contactpersonen bij Ritmica en wij zullen jou helpen om de juiste groep te vinden!



## G-SPORT

Onze groep met aangepaste turn/danslessen voor **personen met een motorische of verstandelijke beperking**. Met aangepaste oefeningen bevorderen we de ontwikkeling op cognitief, sociaal en motorisch vlak. We bieden twee verschillende lessen aan:



### Ritmica +

Deze turnles wordt georganiseerd in de sporthal en meer toegespitst op **algemene bewegingen** met het turnmateriaal dat voorhanden is.

### Dans +

Deze les wordt op een meer **ritmische manier** gegeven en is steeds op muziek. Deze les zal doorgaan in 'De Rintiek'.



## Zumba

Zumba is een **fitnessprogramma** dat is gebaseerd op **Latijns-Amerikaanse dans**. Zumba betekent in het Colombiaans-Spaans "snel bewegen en plezier hebben". Door de opzwepende muziek vergeet je dat je met een stevige workout bezig bent. Ideaal om op een leuke manier te werken aan je conditie, terwijl je je volop laat meebewegen met de muziek. Zumba is er voor iedereen ouder dan 16 jaar!



## VOLG ONS OP...



/ritmica.belsele



@allemaal.ritmica

KEEP IT SAFE...  
en tot in september!