

INFOBROCHURE DANSEN



DANS KIDS

KLEUTERDANS - CLIPDANCE - BREAKDANCE - MODERN - BALLET - ...



FIT ADULTS

BBB - STEP - CORE TRAINING - LATIN WORKOUT - PILATES - ...

FUSION ADULTS

CLIPDANCE - MODERN - HIGH HEELS - JAZZ - BALLET - HIPHOP - ...



WWW.AQUAANDMOVE.BE

T: 09/242.08.79

DANS@AQUAANDMOVE.BE

Algemene info dansseizoen 2017-2018

Beste dansliefhebbers,

Hartelijk welkom op onze gratis proefles-week! Maak volledig vrijblijvend kennis met onze dansafdeling en het ruime aanbod dans- en groepslessen!

Je staat op het punt een uitstekende beslissing te nemen.

Lid zijn van de "Aqua & Move" garandeert je immers veel sfeer, fun en gezelligheid!

Geen, weinig of veel ervaring?

Dat speelt geen rol!

Ons deskundig en ervaren lesgeversteam zal je op jouw niveau begeleiden!

Inschrijven kan na de proefles of bij aanvang van de eerste les waaraan je deelneemt.

Verder in dit boekje vinden jullie de algemene info over het nieuwe dansjaar. Neem rustig de tijd om dit aandachtig door te nemen.

We kijken er alvast naar uit om samen met jullie een fantastisch dansseizoen te beleven!

Tot dans,

Het Aqua & Move team



FUSION

Aqua & Move biedt jullie een uniek pakket "FUSION" aan. Fusion is een danspakket met dansstijlen welke je individueel beoefent. Je kan er je expressiviteit en creativiteit helemaal in kwijt. Je hebt keuze uit een zeer divers aanbod: *HipHop, High Heels, Modern Dance, Jazz Dance, Clipdance & Ballet*.

In de lessen *Jazz Dance* leer je naast de typische techniek ook leuke choreografieën aan! Hierbij werken we op zowel moderne als meer klassieke muziek. Het is dansen in een leuke ontspannen sfeer.

Clipdance: It's all about FUN, MOVE & DIVERSITY. Kortom een les waarin verschillende dansstijlen aangeleerd worden.

Moderne dans is een dansstijl die de laatste jaren enorm aan populariteit heeft gewonnen. De bewegingen zijn gebaseerd op ballet. Expressief en vrijer dansen zijn de basis van deze dansstijl.

In *Hiphop Girly* mag je een mix verwachten van HipHop, Ladies Style met een sexy touch.

De *High Heels class* is een dansles met technieken uit Jazz, Burlesque en met elegante bewegingen. In deze les ontlooi je in een luchtige sfeer jouw vrouwelijkheid (of vrouwelijk kantje, want mannen zijn ook meer dan welkom) door te dansen op hakken.

Ballet is en blijft de ideale basis voor alle andere dansstijlen. Ballet is essentieel voor iedereen die zich later verder wil ontplooiën in de danswereld, als professioneel dansers of als amateur. Alles draait er om elegantie, lichaamsbeheersing, kracht, lenigheid en "placement".

De lessen gaan door van 4 sept. 2017 tot 24 mei 2018

Gratis proefles: MAA 4 SEP t.e.m. DON 7 SEP
Eerste betalende les: Vanaf MAA 11 SEP
Betaling & Inschrijven: contant, vóór aanvang van de 1^e les waaraan je deelneemt.
Deelnamekosten: All-In Jaarabonnement: €395
 10-beurtenkaart: €100



	HIPSO - GENT (ST PIETERSSTATION)		ST JAN - ST AMANDSBERG	
MAANDAG			19u00-20u00	MODERN DANCE NIV.1
			20u00-21u00	JAZZ DANCE
			21u00-22u00	MODERN DANCE NIV.2
DINSDAG	20u00-21u00	CLIPDANCE		
	21u00-22u00	MODERN DANCE		
WOENSDAG	19u00-20u00	HIGH HEELS		
	20u00-21u00	JAZZ GIRLY		
	21u00-22u00	MODERN DANCE		
DONDERDAG			19u45-20u45	BALLET
			20u45-21u45	HIPHOP GIRLY

KIDS DANCE

Jong geleerd is oud gedaan! Aqua & Move biedt leuke en speelse lessen aan voor kinderen/ jongeren van 3 tot 15 jaar. We laten hen op muziek kennis maken met ritmes, dansstijlen en de opbouw van hippe choreografieën.

Op zaterdag 26 mei en zondag 27 mei 2018 zullen alle dansers van alle dansgroepen optreden tijdens onze jaarlijkse show. Noteer deze data alvast in jullie agenda!

KLEUTERS (3-5 jaar)

KLEUTERDANS

Niets is leuker dan bewegen, rollen, springen op aanstekelijke muziek voor onze allerkleinsten. Aqua & Move begeleidt hen bij hun eerste pasjes op de dansvloer. Al spelenderwijs leren ze de basistechnieken en groeien ze door naar de volgende leeftijdsgroep.

De lessen lopen van 6 september 2017 tot aan de show van 26 en 27 mei 2018.

Gratis proefles: Op WOE 6 SEP en ZAT 9 SEP
Eerste betalende les: Vanaf WOE 13 SEP
Betaling & Inschrijven: contant, vóór aanvang van de 1^e les waaraan je deelneemt.
Deelnamekosten: All-In Jaarabonnement: €395
Voor 1u/week: €195



	HIPSO - GENT (ST PIETERSSTATION)		ST JAN - ST AMANDSBERG	
WOENSDAG	13u30-14u30	KLEUTERDANS	13u30-14u30	KLEUTERDANS
ZATERDAG	09u30-10u30	KLEUTERDANS	9u00-10u00	KLEUTERDANS

KIDS DANCE

KIDS (6-8 jaar)

KIDS DANCE - BREAKDANCE - HIPHOP - PRÉBALLET

Op vrolijke en populaire muziek wordt er voor 6 tot 8 jarigen gewerkt aan eenvoudige choreografieën.

Onze ervaren en professionele lesgevers brengen dit aan op een leuke, entertainende manier. Ze hebben keuze uit verschillende dansstijlen namelijk *Kidsdance*, *Préballet*, *Breakdance* of *Hiphop*.

Tijdens de lessen *Kids* leren de kinderen dansspasjes aan in alle variaties. Onze ervaren en professionele lesgevers brengen dit aan op een leuke, entertainende manier.

Préballet is de ideale basis voor alle andere dansstijlen. Ballet is essentieel voor iedereen die zich later verder wil ontplooiën in de danswereld, als professioneel dansers of als amateur. Alles draait er om elegantie, lichaamsbeheersing, kracht, lenigheid en "placement".

Hiphop is een energieke, snelle, hippe, coole, zeer trendy dansvorm die z'n oorsprong kent in The Bronx en die we volop zien in videoclipps en shows. Op woensdag en zaterdag kunnen onze jongeren genieten van spectaculaire moves onder leiding van topleesgevers.

Breakdance is een dansvorm met een meer acrobatische inslag. De uitvoering van dit soort bewegingen vraagt kracht en lenigheid, evenwicht en behendigheid. Deze elementen worden vervolgens gecombineerd met gevoel voor ritme en dynamiek.

Wil je Breakdance eens uitproberen of heb je nog niet veel ervaring en wil je nog wat moves en tricks inoefenen vooraleer je naar de volgende groep overgaat? Dan kan je terecht bij Break Beginners.

De lessen lopen van 6 september 2017 tot aan de show van 26 en 27 mei 2018.

Gratis proefles: Op WOE 6, DON 7 & ZAT 9 SEPT.
Eerste betalende les: Vanaf WOE 13 SEP
Betaling & Inschrijven: contant, vóór aanvang van de 1^e les waaraan je deelneemt.
Deelnamekosten: All-In Jaarabonnement: €395
Voor 1u/week: €195



	HIPSO - GENT (ST PIETERSSTATION)		ST JAN - ST AMANDSBERG	
WOENSDAG	13u30-14u30	BREAK BEGINNERS	14u30-15u30	KIDS DANCE
	14u30-15u30	KIDS DANCE		
	15u30-16u30	HIPHOP		
DONDERDAG			16u45-17u45	BREAK BEGINNERS
ZATERDAG	09u30-10u30	HIPHOP	10u00-11u00	PRÉBALLET
	10u30-11u30	KIDS DANCE NIV.1	11u00-12u00	KIDS DANCE
	10u30-11u30	KIDS DANCE NIV.2		
	11u30-12u30	PRÉBALLET		

KIDS DANCE

JONGEREN (9-12 jaar)

CLIPDANCE - HIPHOP - BREAKDANCE - BALLET

Jongeren leren de coole dansmoves aan die ze hebben gezien tijdens shows, TV-programma's, ...

Aqua & Move begeleidt hen om hun dansdroom waar te maken! Ze hebben keuze uit verschillende dansstijlen zoals *Clipdance*, *Modern*, *Ballet*, *Breakdance* & *Hip-Hop*.

Clipdance: It's all about FUN & DIVERSITY. Er komen tijdens deze lessen heel wat dansstijlen aan bod.

Zin om samen te dansen met leeftijdsgenoten op de nieuwste hits? Kom dan zeker meedoen in de lessen *Clipdance* op woensdagnamiddag en/of zaterdagvoormiddag.

Moderne dans is een dansstijl die de laatste jaren enorm aan populariteit heeft gewonnen. De bewegingen zijn gebaseerd op ballet. Expressief en vrijer dansen zijn de basis van deze dansstijl.

HipHop is een energieke, snelle, hippe, coole, zeer trendy dansvorm die z'n oorsprong kent in The Bronx en die we volop zien in videoclippen en shows. Op woensdag en zaterdag kunnen onze jongeren genieten van spectaculaire moves onder leiding van toplesgevers.

Breakdance is een dansvorm met een meer acrobatische inslag. De uitvoering van dit soort bewegingen vraagt kracht en lenigheid, evenwicht en behendigheid. Deze elementen worden vervolgens gecombineerd met gevoel voor ritme en dynamiek.

Bij Break Medium kan je terecht als je al een beetje ervaring hebt met Breakdance en je graag nieuwe moves en tricks wil leren.

Ballet is en blijft de ideale basis voor alle andere dansstijlen. Ballet is essentieel voor iedereen die zich later verder wil ontplooiën in de danswereld, als professioneel danser of als amateur. Alles draait er om elegantie, lichaamsbeheersing, kracht, lenigheid en "placement".

De lessen lopen van 6 september 2017 tot aan de show van 26 en 27 mei 2018.

Gratis proefles: Op WOE 6, DON 7 & ZAT 9 SEPT.

Eerste betalende les: Vanaf WOE 13 SEP

Betaling & Inschrijven: contant, vóór aanvang van de 1^e les waaraan je deelneemt.

Deelnamekosten: All-In Jaarabonnement: €395
Voor 1u/week: €195



	HIPSO - GENT (ST PIETERSSTATION)		ST JAN - ST AMANDSBERG	
WOENSDAG	14u30-15u30	BREAK MEDIUM	15u30-16u30	CLIPDANCE
	15u30-16u30	CLIPDANCE	16u30-17u30	HIPHOP
	16u30-17u30	HIPHOP		
DONDERDAG			17u45-18u45	BREAK MEDIUM
ZATERDAG	09u30-10u30	CLIPDANCE NIV.1	12u00-13u00	CLIPDANCE
	10u30-11u30	HIPHOP		
	11u30-12u30	CLIPDANCE NIV.2		
	12u30-13u30	BALLET		
	12u30-13u30	MODERN		

KIDS DANCE

TEENS (13-15 jaar)

CLIPDANCE - HIPHOP - BREAKDANCE - MODERN

Kan je al goed dansen of wil je het voor de eerste keer uitproberen? Geen probleem, in onze Teens-lessen kan je hip bewegen in de stijl van je keuze.

Je kan kiezen uit *Clipdance*, *Modern Dance*, *Breakdance* of *HipHop*.

HipHop dat is een energieke, snelle, hippe, coole & zeer trendy dansvorm die z'n oorsprong kent in The Bronx en die we volop zien in videoclipps en shows.

Op woensdag & zaterdag kunnen onze jongeren genieten van spectaculaire moves onder leiding van onze topleesgevers.

Breakdance is een dansvorm met een meer acrobatische inslag. De uitvoering van dit soort bewegingen vraagt kracht en lenigheid, evenwicht en behendigheid. Deze elementen worden vervolgens gecombineerd met gevoel voor ritme en dynamiek.

Heb je al jaren Breakdance gevolgd en wil je je nog meer perfectioneren? Dan is Break Expert ideaal om Breakdance tot in de kleinste puntjes te beheersen.

Clipdance: De moves van Beyoncé, de swag van Justin Bieber en de choreo's op bekende hits. In Clipdance kan je je volledig uitleven.

Er wordt een enorme diversiteit aan dansstijlen aangeleerd: waaronder Jazz Dance, Streetdance, Videoclipdance,...

Kortom, voor elk wat wils.

Moderne dans is een dansstijl die de laatste jaren enorm aan populariteit heeft gewonnen.

De bewegingen zijn gebaseerd op ballet. Expressief en vrijer dansen zijn de basis van deze dansstijl.

De lessen lopen van 6 september 2017 tot aan de show van 26 en 27 mei 2018.

Gratis proefles: Op WOE 6, DON 7 & ZAT 9 SEPT.

Eerste betalende les: Vanaf WOE 13 SEP

Betaling & Inschrijven: contant, vóór aanvang van de 1^e les waaraan je deelneemt.

Deelnamekosten: All-In Jaarabonnement: €395

Voor 1u/week: €195



	HIPSO - GENT (ST PIETERSSTATION)		ST JAN - ST AMANDSBERG	
WOENSDAG	16u30-17u30	CLIPDANCE	17u30-18u30	CLIPDANCE
	17u30-18u30	HIPHOP	18u30-19u30	HIPHOP
			19u30-20u30	MODERN
DONDERDAG			18u45-19u45	BREAK EXPERT
ZATERDAG	11u30-12u30	HIPHOP		
	12u30-13u30	MODERN		

FIT

Tijdens de lessen fitdans werken we aan het verbeteren van conditie, lenigheid, kracht en het figuur. Het diverse aanbod geeft je de mogelijkheid om te kiezen of je meer wilt werken aan cardio of aan kracht.

Je kan kiezen uit: *Step, BBB, Total Body, Latin Workout, Aerobic, Cardio Workout, Pilates, Core Training en Body Toning.*

In *Step* wordt er gewerkt aan cardio, coördinatie. Het accent ligt voornamelijk op het verstevigen van de beenspieren.

BBB is een alombekende spierverstevigende les. Onze lesgevers staan in voor een leuke en aantrekkelijke invulling met veel variatie.

Total Body spreekt voor zichzelf: alle spiergroepen komen er aan bod met een grote diversiteit in oefeningen.

Tijdens een *Aerobic*les zal je zowel werken aan uithouding als aan coördinatie door middel van leuke choreografieën.

In een *Cardio Workout* zal je lopen, springen en zoveel meer om je hartslag omhoog te krijgen en zo je conditie te verbeteren.

De les *Pilates* welke we aanbieden is een 'mat-Pilates' les. Op een rustige doch intensieve manier werken we aan lichaamsbewustzijn, kracht en veel meer.

Wie graag werkt aan een beter figuur vindt zeker zijn gading in een les *Body Toning*.

Hou je van Salsa deuntjes en het bewegen op aanstekelijke latino muziek? Wil je graag dmv dans je conditie verbeteren? Dan is *Latin Workout* jouw les.

In de lessen *Core Training* verstevig je je rompspiieren door kracht en stabilisatie-oefeningen uit te voeren. Deze 'core' of rompspiieren zorgen ervoor dat je een correctere houding aanneemt waardoor je beter kan bewegen en sporten met minder kans op blessures.

De lessen gaan door van 4 sept. 2017 tot 24 mei 2018.

Gratis proefles: MAA 4 SEP t.e.m. DON 7 SEP

Eerste betalende les: Vanaf MAA 11 SEP

Betaling & Inschrijven: contant, vóór aanvang van de 1^e les waaraan je deelneemt.

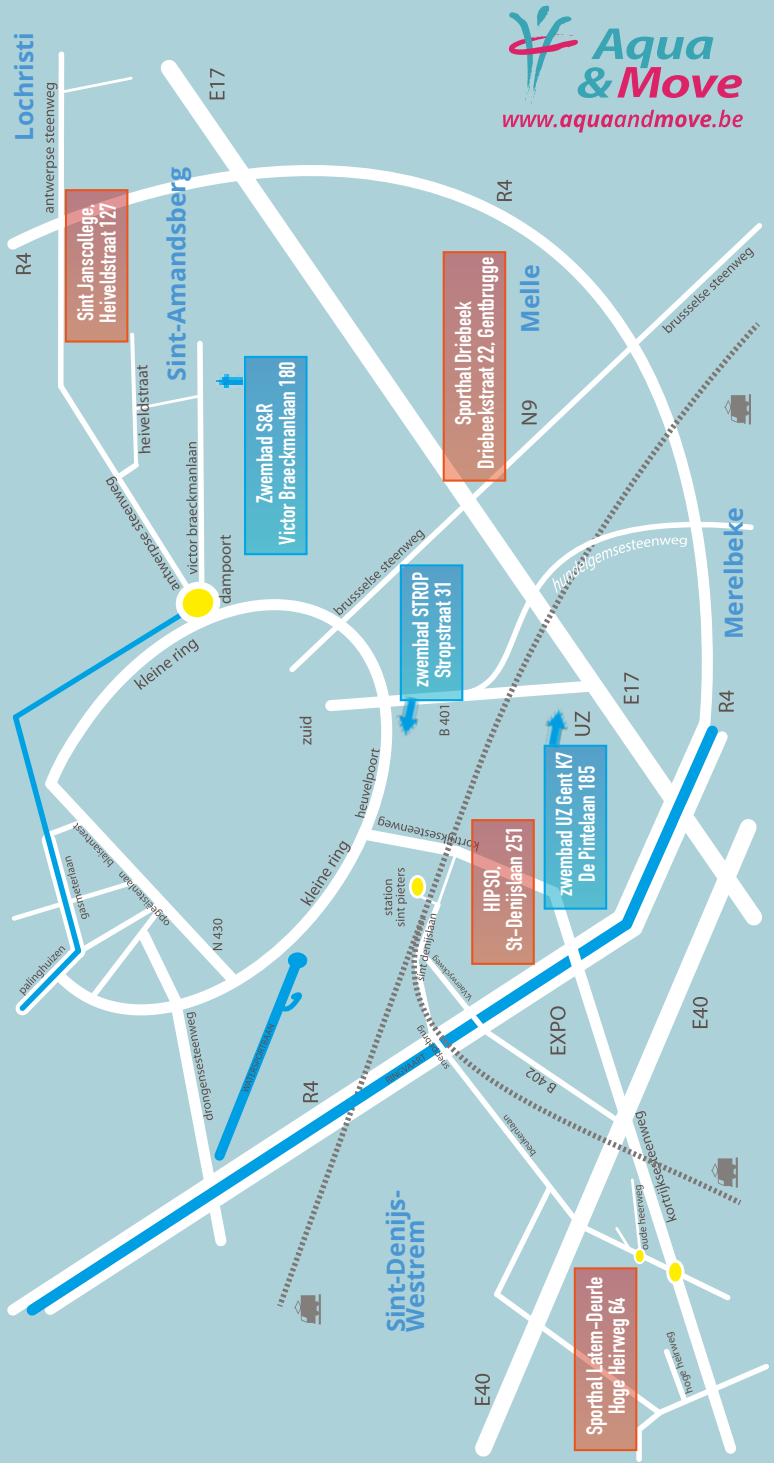
Deelnamekosten: All-In Jaarabonnement: €395

10-beurtenkaart: €100



	HIPSO - GENT (ST PIETERSSTATION)		DRIEBEEK - GENTBRUGGE		SPORTHAL - LATEM	
MAANDAG	20u00-21u00	STEP				
	21u00-22u00	BBB *				
DINSDAG			19u00-20u00	TOTAL BODY *		
			20u00-21u00	PILATES *		
WOENSDAG	20u00-21u00	CARDIO WORKOUT				* De oefeningen worden voornamelijk uitgevoerd op een matje, breng dus zeker je eigen matje mee.
	21u00-22u00	CORE TRAINING *				
DONDERDAG	20u00-21u00	LATIN WORKOUT			18u30-19u30	STEP
	21u00-22u00	BODY TONING *			19u30-20u30	AEROBIC
					20u30-21u30	BBB *

LOCATIES AQUA & MOVE



INFOBROCHURE ZWEMMEN & AQUAFITNESS



ZWEMMEN KIDS

€106 korting bij aankoop jaarabonnement



AQUAFITNESS

€45 'Early Bird' korting
bij aankoop jaarabonnement

ZWEMMEN VOLWASSENEN

€106 korting bij aankoop jaarabonnement



YOU ARE ONLY ONE WORKOUT AWAY FROM A GOOD MOOD!

ZWEMMEN VOOR KINDEREN (6 maand - 12 jaar)

Onze zwemacademie is #uniekigingent!

Onze *innoverende aanpak* doet kinderen kraaien van plezier en ze worden de meest speelse vissen in Gent. Plezier, een kwalitatief leerproces & innovatief materiaal staan centraal!

Je kan bij ons terecht met je kleintje vanaf 6 maand oud op zaterdag voor het *babywennen* in de warme lagune! Beleef een intens en intiem ouder & baby moment!

Op 2,5 jaar leert je peuter de eerste *FUNDamenten* van het zwemmen in het recreatieve speelbad!

Het *basispakket* van kinderswemlessen start vanaf 3 jaar met de groep 'eendjes'. Spelenderwijs zal je kind leren zwemmen met een schitterend resultaat tot gevolg!

Onze *octopussen*, de groep tussen 7 & 10 jaar, leren verschillende stijlen en andere zwemtechnieken aan zoals de basis van het reddend zwemmen, kneepjes uit de waterpolo,... Het is een groep waarin je kind zich ontwikkelt tot een topzwemmer zonder de stress van competitie.

Plezier en ontwikkeling zijn gegarandeerd!

Septembervoordeel: Bespaar €106 door mee in te stappen voor een heel jaar en eerste keuze bij het kiezen van een nieuw lesmoment in lessenreeks 2!

Op *facebook* geven we cadeautjes weg!

Meer info en inschrijven kan je vinden op de website www.aquaandmove.be of stel je vraag via mail aan zwemmen@aquaandmove.be

WATERBALLET VOOR KINDEREN

Aqua & Move zoekt steeds naar nieuwe uitdagingen en fantastische activiteiten. We starten vanaf september met Waterballet. Een van de mooiste beweegvormen in het water waarin muziek, coördinatie & techniek een heel belangrijke rol spelen.

Vanaf september zijn kinderen (+8 jaar en/of niveau octopussen), welkom op zaterdagnamiddag van 16u10 tot 17u00 voor het synchroon zwemmen!

Gratis proefles op zaterdag 16 september om 16u10 in zwembad Rozebroeken! Iedereen welkom (vooraf inschrijven op zwemmen@aquaandmove.be)



ZWEMMEN VOOR VOLWASSENEN

Wil je graag plezier maken in het water op een ontspannen manier? Wil je graag kunnen zwemmen zonder geconfronteerd te worden met je stress uit het verleden? Dan hebben wij voor jou de oplossing. We hebben *lessen op maat voor elke beginneling & gevorderde!*

Meer info en inschrijven kan je vinden op de website www.aquaandmove.be of stel je vraag via mail aan zwemmen@aquaandmove.be

Septembervoordeel: Bespaar €106 door mee in te stappen voor een heel jaar en eerste keuze bij het kiezen van een nieuw lesmoment in lessenreeks 2!

VOLWASSENEN	DINSDAG	ZONDAG
Start 2 Swim		11u00 - 12u00
Learn 2 Swim I	19u30 - 20u15	
Learn 2 Swim II	20u15 - 21u00	
Crawl Starters	21u00 - 22u00	09u00 - 10u00
Crawl Advanced	21u00 - 22u00	10u00 - 11u00

AQUAFITNESS

Het grootste, meest flexibele aanbod in Gent: 18 lesmomenten/week!

Aqua & Move organiseert diverse lessen AquaFitness, waarbij de nadruk ligt op plezier, een professionele aanpak en vooral bewegen in het water op een verantwoorde manier!

Onze ervaren lesgevers helpen je om de verschillende oefeningen uit te voeren waarbij water optimaal wordt gebruikt. Door de muziek en de diverse materialen is er een variëteit in het lessenaanbod waarin ieder een les zal vinden naar zijn/haar doelstelling.

Last aan de knieën? In blijde verwachting? Of op zoek naar iets nieuws? Dan ben je bij ons aan het juiste adres! Met andere woorden: *AquaFitness is er voor iedereen!*

Aqua & Move is binnen de wereld van de AquaFitness al jarenlang toonaangevend wat betreft de kwaliteit van de lessen en de variaties ervan. Graag delen we onze ervaringen met beginners en gevorderden.

Steeds meer mensen ontdekken dat aquafitness bijzonder effectief is op het gebied van spierversteving, conditietraining en calorieverbranding. Bovendien is het heel plezierig om te doen!

Septembervoordeel: Bespaar €45 door in te schrijven voor een jaarabonnement voor 19 september. Meer info op de website www.aquaandmove.be of stel je vraag via mail aan aquafitness@aquaandmove.be

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	ZONDAG
AquaCycling enkel per trimester met aquacyclingkaart	S&R 19u30-20u15 S&R 20u15-21u00 S&R 21u00-21u45	Uniek in Gent - AQUACYCLING			S&R 13u15-14u00
Beginners	S&R 12u30-13u15	STROP 12u30-13u15 UZ 20u00-20u45		STROP 12u30-13u15 S&R 18u45-19u30	
Half Gevorderden		UZ 20u45-21u30			
Gevorderden			UZ 19u15-20u00		
AquaSculpt		S&R 19u30-20u15	UZ 18u30-19u15		
AquaCardio		S&R 20u15-21u00			
AquaFit/Jogging - diep water					S&R 11u00-11u45
AquaPilates - diep water				S&R 16u45-17u30	
Hot AquaPilates - 32°C Wellnessbad		S&R 09u00-09u30 S&R 09u30-10u00			

- LOCATIES:**
- UZ: Zwembad UZ Gent, K7, Pintelaan 185
 - STROP: Zwembad Strop, Stropstraat 31
 - S&R: S&R Rozebroeken, Victor Braeckmanlaan 180



meer info op www.aquaandmove.be