

Aanbod SportStudio Wendy's Way Dancing, 2025

Week 36 t/m week 51

Start dinsdag 02 -, woensdag 03-, donderdag 04 september

IN THE MIX" 60+

*Laagdrempelig dansen/sporten op de muziek van Toen & Nu!
(+/- 60 JAAR)*

- **15 Lesweken "In The Mix" (60+)** voor €115,-. Dus 1 keer een betaalverzoek van €115,- of 2 keer een betaalverzoek van €57,50.

Sinds januari 2025 ziet de indeling er van de cursus als volgt uit:

- ♥ De 1^e lesweek is er 45 minuten les van 19.00-19.45 uur en de week erop,
- ♥ De 2^e lesweek is er 60 minuten les van 18.45-19.45 uur.

Bij deze lessen is voor deze doelgroep inhalen in een andere groep lastig, omdat het niveau van de andere lessen veel hoger is. Daarom krijg je één les cadeau!

❖ Dinsdagavond	19.00-19.45 of 18.45-19.45 uur
-----------------------	---

SParklesS!

- **15 Lesweken SParklesS!** voor €135,-. Dus 1 keer een betaalverzoek van €135,- of 2 keer een betaalverzoek van €67,50.

Je mag tijdens deze cursus 2 keer inhalen bij een andere leuke groepsles van Wendy's Way Dancing.

❖ Dinsdagavond	20.00-21.00 uur
-----------------------	------------------------



Hula Hoop!

- **15 Lesweken Hula Hoop!** voor **€135,-**. Dus 1 keer een betaalverzoek van €135,- of 2 keer een betaalverzoek van €67,50.
Je mag tijdens deze cursus 2 keer inhalen bij een andere leuke groepsles van Wendy's Way Dancing.

❖ Woensdagavond	19.15-20.15 uur
------------------------	------------------------

Move & Enjoy!

/ MILLINGEN MOVES KETTLEBELL!

- **15 Lesweken Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** voor **€138,75**. Dus 1 keer een betaalverzoek van €138,75 of 2 keer een betaalverzoek van €69,38. Je mag tijdens deze cursus 2 keer inhalen bij een andere leuke groepsles van Wendy's Way Dancing.
- Sinds 3 jaar zijn de lessen **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** één pakket en dus één geheel. De wekelijkse lessen van **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** duren altijd 75 minuten.

❖ Woensdagavond	20.30-21.45 uur
------------------------	------------------------

"IN THE MIX"

Leuke Dans-Body workout met onderdeel Step-By-Step!

- **15 Lesweken "In The Mix"** voor **€135,-**. Dus 1 keer een betaalverzoek van €135,- of 2 keer een betaalverzoek van €67,50.
Je mag tijdens deze cursus 2 keer inhalen bij een andere leuke groepsles van Wendy's Way Dancing.

❖ Donderdagavond	19.15-20.15 uur
-------------------------	------------------------



Drum-It-Out!

- **15 Lesweken Drum-It-Out!** voor **€135,-**. Dus 1 keer een betaalverzoek van €135,- of 2 keer een betaalverzoek van €67,50.
Je mag tijdens deze cursus 2 keer inhalen bij een andere leuke groepsles van Wendy's Way Dancing.

❖ **Donderdagavond**

20.30-21.30 uur



**“Even uit je hoofd,
in je lijf!”**

- ♥ Hieronder kun je de mogelijkheden en prijzen van de pakketten zien.

Combinaties bij Wendy's Way Dancing!

SParklesS! & “In The Mix”

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je Shape, Power, Stretch én lekker swingen & zweten + een POWER workout / cardio training? Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **SParklesS!** te combineren samen met **“In The Mix”**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **SParklesS!** op dinsdagavond van 20.00-21.00 uur
&
- ❖ 15 lessen **“In The Mix”** op de donderdagavond van 19.15-20.15 uur
- ❖ Speciale prijs!: €245,- (normaal €270,- dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

SParklesS! & **Hula Hoop!**

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je Shape, Power, Stretch én lekker swingen & zweten + een uitdagende workout in combinatie met Kettlebells en Mini-Banden? Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **SParklesS!** te combineren samen met **Hula Hoop!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **SParklesS!** op dinsdagavond van 20.00-21.00 uur
- &
- ❖ 15 lessen **Hula Hoop!** op de woensdagavond van 19.15-20.15 uur
- ❖ Speciale prijs!: €245,- (normaal €270,- dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

SParklesS! &/ **Move & Enjoy!** Millingen Moves Kettlebell!

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je Shape, Power, Stretch een POWER workout / én krachttraining in combinatie met cardio? Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **SParklesS!** te combineren samen met **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **SParklesS!** op dinsdagavond van 20.00-21.00 uur
- &
- ❖ 15 lessen **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** op de woensdagavond van 20.30-21.45 uur
- ❖ Speciale prijs!: €248,75 (normaal €273,75 dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

SParklesS! & Drum-It-Out!

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je Shape, Power, Stretch én lekker swingen én wil je een POWER workout / cardio training Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **SParklesS!** te combineren samen met **Drum-It-Out!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **SParklesS!** op dinsdagavond van 20.00-21.00 uur
&
- ❖ 15 lessen **Drum-It-Out!** op de donderdagavond van 20.30-21.30 uur
- ❖ Speciale prijs!: €245,- (normaal €270,- dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

"In The Mix" & Hula Hoop!

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je én lekker swingen & zweten + wil je én lekker swingen & zweten + een uitdagende workout in combinatie met Kettlebells en Mini-Banden? Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **"In The Mix"** te combineren samen met **Hula Hoop!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **"In The Mix"** op de donderdagavond van 19.15-20.15 uur
&
- ❖ 15 lessen **Hula Hoop!** op de woensdagavond van 19.15-20.15 uur
- ❖ Speciale prijs!: €245,- (normaal €270,- dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*



“In The Mix” & *Move & Enjoy!* / Millingen Moves Kettlebell!

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je én lekker swingen & zweten + een POWER workout / krachttraining? Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **“In The Mix”** te combineren samen met **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **“In The Mix”** op de donderdagavond van 19.15-20.15 uur
&
- ❖ 15 lessen **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** op de woensdagavond van 20.30-21.45 uur
- ❖ Speciale prijs!: €248,75 (normaal €273,75 dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

“In The Mix” & Drum-It-Out!

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je én lekker swingen & zweten + een POWER workout / cardio training? Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **“In The Mix”** te combineren samen met **Drum-It-Out!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **“In The Mix”** op de donderdagavond van 19.15-20.15 uur
&
- ❖ 15 lessen **Drum-It-Out!** op de donderdagavond van 20.30-21.30 uur
- ❖ Speciale prijs!: €245,- (normaal €270,- dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

Hula Hoop! & **Move & Enjoy!** / Millingen Moves Kettlebell!

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je een POWER workout / krachttraining in combinatie met cardio? Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **Hula Hoop!** te combineren samen met **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **Hula Hoop!** op de woensdagavond van 19.15-20.15 uur
&
- ❖ 15 lessen **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** op de woensdagavond van 20.30-21.45 uur.
- ❖ Speciale prijs!: €248,75 (normaal €273,75 dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

Drum-It-Out! & **Hula Hoop!**

Wil je een POWER workout / cardio training, en wil je én lekker swingen & zweten + een uitdagende workout in combinatie met Kettlebells en Mini-Banden? Dan is dit de ideale oplossing!! Het is namelijk mogelijk om de lessen van **Drum-It-Out!** te combineren samen met **Hula Hoop!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **Drum-It-Out!** op de donderdagavond van 20.30-21.30 uur
&
- ❖ 15 lessen **Hula Hoop!** op de woensdagavond van 19.15-20.15 uur
- ❖ Speciale prijs!: €245,- (normaal €270,- dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

Drum-It-Out! & **Move & Enjoy!** / Millingen Moves Kettlebell!

Wil je de perfecte workout voor je lichaam en wil je een POWER workout / krachttraining in combinatie met cardio? Dan is dit de ideale oplossing!!

Het is namelijk mogelijk om de lessen van **Drum-It-Out!** te combineren samen met **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **Drum-It-Out!** op de donderdagavond van 20.30-21.30 uur
&
- ❖ 15 lessen **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** op de woensdagavond van 20.30-21.45 uur
- ❖ Speciale prijs!: €248,75 (normaal €273,75 dus een korting van €25,-!). *Het is belangrijk dat je per mail aangeeft of je in 1, 2, of 3 termijnen wilt betalen, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.*

- Ook is er de mogelijkheid om een 2^e les om de week te volgen, bijvoorbeeld; Standaard dinsdagavond **SParkless!** en om de week **Drum-It-Out!** .
- Mocht je in de 60+ groep zitten en je wilt deze les combineren, uiteraard is dit mogelijk! In overleg stellen we dan 'jouw pakket' samen.
- En bedenk je nog een andere combinatie die niet vernoemd staat in deze brochure, laat het maar weten.

Kortom: er is heel veel mogelijk en vragen staat vrij! ☺.



De foto's in deze brochure zijn gemaakt door :

Amber van Creijl Fotografie

Inhoud van de lessen:

- ♥ **"In The Mix"**: Een leuke Dans-Body workout van een uur waarbij je veel calorieën kunt verbranden!
- ♥ **"In The Mix"**: Een uur lekker swingen & zweten op de muziek van Toen & Nu!
- ♥ Op het onderdeel **Step-By-Step!** beginnen we standaard de lessen. Hierbij dans je op een MIXXX +/- 20 minuten non-stop.
- ♥ **"In The Mix"**: Goed voor je conditie en elke les is anders!
- ♥ **"Even uit je hoofd, in je lijf!"** Nergens aan denken en dansen!
- ♥ Ook hebben we een dansgroep **"In The Mix"** (60+): Speciaal voor dames vanaf +/- 60 jaar.
Laagdrempelig dansen/sporten op de muziek van Toen & Nu!

- ♥ **SParklesS!**: Een workout van een uur waarbij 3 onderdelen centraal staan:
 1. **SHAPE**: We werken hierbij vooral aan onze buik, billen en armen. Ook goed voor je balans. Dit doen we ook regelmatig in combinatie met de Mini-Banden.
 2. **POWER**: krachttraining waarbij je gebruik maakt van halters/kettlebells en zo je spieren extra versterkt!
 3. **STRETCH**: een routine van statische en dynamische bewegingen zorgt ervoor dat je spieren gemakkelijker stretchen. Hier gebruiken we met enige regelmaat ook de Foamrollers bij. Dit verbetert o.a. de doorbloeding van de spieren.
- ♥ **SParklesS!**: een workout waarbij er ook aandacht besteed wordt aan mentale training en waarbij er oefeningen zijn die een bijdrage kunnen leveren aan betere sportprestaties. Je wordt uitgedaagd om je eigen grenzen te verleggen.
- ♥ **SParklesS!**: een workout waarin er afwisseling wordt gemaakt tussen staande-, zittende-, en liggende oefeningen.
- ♥ **SParklesS!**: een sportieve Cardio- Workout, goed voor je conditie!
- ♥ **SParklesS!**: waarbij er ook bij deze les regelmatig gebruik wordt gemaakt van **Splash-Power!**

♥ **Hula Hoop!:** Met de hoelahoep train je je buikspieren en uithoudingsvermogen en je hebt er ook nog eens lol in! Dit is niet zomaar een hoelahoep, maar eentje die op je taille/heupen blijft zitten en dus niet valt!

♥ **Hula Hoop!:** Ideaal voor beginners, maar ook voor ervaren sporters!

♥ **Voordelen:**

- ✓ **Valt niet**
- ✓ **Afslanken en gewichtsverlies**
- ✓ **Verstelbare maat**
- ✓ **Met de hoepel heb je een complete workout!**
- ✓ **Het versterkt je rug en verbetert je flexibiliteit**
- ✓ **Het verbetert hand-oog coördinatie en motoriek**



♥ **Hula Hoop!** Is een uitdagende workout waarbij er ook gebruik wordt gemaakt van de Kettlebells en de Mini-Banden.

♥ **Whoop, Whoop, Hula Hoop!**

♥ **Move & Enjoy!** is een sportieve, krachtige Cardio- Workout waarbij je kracht en uithoudingsvermogen opbouwt.

♥ Op het ritme van de héérlijke uptempo muziek kun je je helemaal laten gaan!

♥ De oefeningen zijn gericht op kracht en stabilisatie en door de diverse combinaties van de bewegingen verbrand je veel calorieën!

♥ **Move & Enjoy!** is verder een krachttraining waarbij je gebruik maakt van de halters en zo je spieren extra versterkt!

♥ Bij **Move & Enjoy!** maken we regelmatig gebruik van de Mini-Banden. Dit zijn elastische oefenbanden om weerstandsoefeningen mee te maken. Ook maken we regelmatig gebruik van Foamrollers. Dit verbetert o.a. de doorbloeding van de spieren.

♥ Bij **Move & Enjoy!** is er ook vaak een onderdeel Step-It-Up!

♥ **Move & Enjoy!** zegt het al; Beweeg & Geniet! Een uur met heel veel Power en goed voor je conditie!!!

- ♥ **Millingen Moves Kettlebell!:** Een kettlebell is een Trainingsgewicht van gietijzer. Het ziet eruit als een ouderwets kanonskogel met daaraan een handvat. Met de kettlebell zijn veel verschillende oefeningen uit te voeren, waarbij de basis vaak is dat je de kettlebell optilt van de grond en er vervolgens zwaaiende bewegingen mee maakt.
- ♥ **Millingen Moves Kettlebell!:** is een goede workout voor je hele lichaam, je traint alle belangrijke spiergroepen zoals je buik, billen, rug en armen.
- ♥ **Bij Millingen Moves Kettlebell** is een goede voorbereiding heel belangrijk. Dit doen wij d.m.v. **Movement Preparation**. Letterlijk vertaald betekent dit het voorbereiden van het lichaam op de beweging(en). Dit is best zwaar maar een kwestie van ook vaak doen.
- ♥ **Gewicht van de kettlebell**
 - **4 kg:** Vrouwen van 60+, of vrouwen met blessures of andere lichamelijke klachten (bijv. rug- en nekklachten).
 - **8 kg:** De meeste vrouwen kunnen het beste kiezen voor dit gewicht, tenzij ze blessures hebben of ouder dan 60 zijn.
 - **12 kg:** voor de gevorderden.



- ♥ **Drum-It-Out!** is een combinatie van cardio-, kracht en een dansworkout inclusief ritmische technieken. Dit doen we door middel van het gebruik van een setje (paarse/roze) lichtgewicht Fit-Sticks. De Fit-Sticks worden als drumstokken voor de workout gebruikt, om dansbewegingen en fitnessoefeningen op het ritme van de muziek uit te voeren.
 - ♥ De intensieve TotalBody-Workout verbetert conditie, beweeglijkheid, coördinatie en verbrandt daarbij veel calorieën. Ondanks dat de Fit-Sticks licht van gewicht zijn, helpen de oefeningen juist ook om de onderarmen, bovenarmen, borst en schouders sterker te maken.
 - ♥ Ook zijn er oefeningen die de binnen- en buitenkant van de dijen, billen en rugspieren versterken. Veel van deze oefeningen zijn ideaal om te helpen en verbeteren van je balans. De oefeningen zijn staand, zittend en liggend.
-

Sinds augustus 2022 bij alle groepslessen: **Splash-Power!**

Goed voor je Balans 🏹, Coördinatie, Kracht 💪 en Uithoudingsvermogen!
Het onderdeel is toegevoegd aan alle groepslessen en wordt op niveau aangepast 🍀.
Dance 🕺, Move 🏋️, Energy! ⚡



Sinds mei 2025 bij alle groepslessen: **Weights in Motion!**

- ♥ Enkel- en polsgewichten
- ♥ Versterking samen met onze andere materialen
- ♥ Beter in balans
- ♥ Door de kleine gewichten, meer uitdaging en winst in de oefeningen.

"Little weights, more gains" 💪

Reglement van SportStudio Wendy's Way Dancing

- ♥ De nieuwe lessen starten in week 36 en gaan door tot en met week 51.
 - ♥ Wendy's Way Dancing behoudt zich het recht voor de hoogte van het lesgeld voor de cursussen, activiteiten, of producten per dansseizoen of kalenderjaar te indexeren.
 - ♥ Er wordt geen lesgeld teruggegeven, (uitzonderingen daargelaten; blessures, verhuizing).
 - ♥ Indien je lid wordt in het midden van een cursus vindt er verrekening plaats, slechts de resterende lessen van de cursus worden dan in rekening gebracht.
 - ♥ Als je momenteel al één van de of meerdere lessen volgt, heb je voorrang op de nieuwe cursus (plaatsing van de groep + tijd).
 - ♥ Wendy's Way Dancing is niet aansprakelijk voor eventuele blessures of ongevallen die mochten ontstaan tijdens de les.
 - ♥ Indien je last hebt van een blessure, dit graag voor aanvang van de lessen doorgeven.
 - ♥ Iedere nieuwe deelnemer heeft recht op één gratis proefles!
 - ♥ Blijft er door afmeldingen 5 of minder leden over voor die les, wordt deze groepsles verdeeld. Hier krijg je dan een apart berichtje over. Wij doen er alles aan om dit te voorkomen!
 - ♥ In de ruimte binnen wordt er van je verwacht dat je de sportschoenen apart meeneemt.
 - ♥ Wij verwerken persoonsgegevens conform onze privacyverklaring. Deze privacyverklaring is altijd op te vragen en in te zien. Ook hebben wij een klachtenregeling.
-

Inhalen bij *alle lessen!*

- ♥ Doordat er de mogelijkheid is om in te halen, hoef je dus ook geen les te missen. Van de inhaalmogelijkheid mag je deze periode **2** keer gebruik maken tijdens deze cursus. Alle lessen worden in de ruimte van Sportpark de Hove in Millingen gegeven.
- ♥ Je mag dus inhalen bij ***alle lessen!*** Om even een voorbeeld te geven:
Sport je normaal gesproken bij **Drum-It-Out!** en je kunt een keer niet, mag je ook bij **"In The Mix", SParklesS! Hula Hoop! of Move & Enjoy!** inhalen. Leuk hè!
- ♥ Om de inhaalmogelijkheid voor iedereen zo goed mogelijk te laten verlopen vragen we van jullie wel enige medewerking:
 - Geef het s.v.p. zo snel mogelijk per mail door: info@wendyswaydancing.nl als je niet kunt komen naar de les. Wij hoeven uiteraard niet te weten wat de reden is, maar dan kunnen we kijken of er iemand anders zou kunnen/willen inhalen op die dag.
 - **Dus afmelden en/of een ander inhaalmoment afspreken kan alleen per mail!**
 - Als je de les op een andere dag in wilt halen, zet in de mail even je voorkeur van dag en tijd. We geven je zo snel mogelijk een reactie op de mail of het mogelijk is. In principe is het zo dat bijna nooit de groepen compleet zijn, dus inhalen is bijna altijd wel mogelijk.

Wist je dat??

- ♥ Wij voor de leden standaard WhatsApp groepen hebben. Elke week ontvang je de lesinhoud, zo ben je altijd op de hoogte van de laatste informatie.
- ♥ Je op elk moment tijdens een cursus bij ons kunt instromen? Wij staan altijd met 2 teamleden voor de groep waarbij we onze aandacht kunnen verdelen voor extra uitleg aan de nieuwe(re) leden.
- ♥ Wij persoonlijk contact heel belangrijk vinden?!
- ♥ Dat door veel te lachen en te sporten je het stofje *Endorfine* aanmaakt? Endorfine wordt ook wel de natuurlijke 'feel good drug' genoemd. Endorfine geeft een boost aan je immuunsysteem, het vermindert gevoelens van angst en het kan derhalve een depressie tegen gaan. Bij de lessen wordt er vaak gelachen en zijn we ook nog eens sportief bezig. Goh, wat deze lessen allemaal met je kunnen doen hè, ongelooflijk! 😊
- ♥ Wij het belangrijk vinden dat iedereen met een fijn en voldaan gevoel de les verlaat!
💎 **Sparkle and Shine with us!** 💎
Héérlijk SHINEN tijdens de lessen, genieten van 'jouw eigen momentje voor jezelf!'
- ♥ Wij voor overige vragen beschikbaar zijn via de mail info@wendyswaydancing.nl of per WhatsApp 06-18193860.

Namens het team van SportStudio Wendy's Way Dancing,

Wendy Vos, Anne Romein, Wendy Gerritse

