

SportStudio

Wendy's
Way
Dancing



Aanbod
september 2026

MatchVibe

Ontdek de groepsles die bij je past!

Wat spreekt jou het meeste aan?

Dans

- "In The Mix" 60+
- "In The Mix"

Fitness

- Vooraf cardio- & krachtoefeningen
 - SParklesS!
 - Move & Enjoy!

Met een beetje (dans)ritme

- Hula Hoop!
- Drum-It-Out!

SportStudio
Wendy's
Way
Dancing

HG DESIGN

Aanbod SportStudio Wendy's Way Dancing, 2026

Start dinsdag 01 -, woensdag 02-, donderdag 03 september

- ♥ Het zijn 15 lesweken, start week 36 en laatste lesweek is in week 51.
- ♥ Herfstvakantie: Week 43, er zijn dus geen groepslessen op dinsdag 20-, woensdag 21- en donderdag 22 oktober.
- ♥ Je mag deze cursus in één of twee termijnen betalen. Volg je twee of meer lessen per week, dan mag je ook in drie termijnen betalen. Het is belangrijk dat je per mail je voorkeur van de termijnen aangeeft, hiermee geef je namelijk toestemming om de betaalverzoekjes te ontvangen.
- ♥ Je mag tijdens deze cursus 2 keer inhalen bij een andere leuke groepsles van Wendy's Way Dancing.
- ♥ **NIEUW!** Vanaf september worden de lessen **SParklesS!** en **Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** samengevoegd op de **dinsdagavond van 20.00-21.30 uur**. Hierdoor is er nog meer variatie in het programma en afwisseling en is er ruimte voor iets nieuws op de woensdagavond!
- ♥ De les **Hula Hoop** begint vanaf september weer op woensdag om 19.15 uur.

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.

De cursus ziet er 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 en is verrekend in het bedrag hierboven! Deze reeks zijn er 8 lessen van 45 minuten en 7 lessen van 60 minuten.

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

SParklesS! ↔ Move & Enjoy!

/Millingen Moves Kettlebell!

- **15 Lesweken SParklesS! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** voor **€142,50**. Dus 1 keer een betaalverzoek van €142,50 of 2 keer een betaalverzoek van €71,25.

❖ Dinsdagavond	20.00-21.30 uur
-----------------------	------------------------



Hula Hoop!

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

❖ **Woensdagavond**

19.15-20.15 uur

NIEUW!!!



1. 2 september
2. 14 oktober
3. 4 november
4. 2 december

Per les= €10,- of 4 lessen voor €37,50

Step-It-Up!

➤ Per les= €10,- of 4 lessen voor €37,50.

Step-It-Up! Je leert hierbij verschillende step routines aan.

1. 30 september
2. 7 oktober
3. 25 november
4. 16 december



❖ **Woensdagavond** **20.30-21.30 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.

❖ **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.

❖ **Donderdagavond** **20.30-21.30 uur**



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

Combinaties bij Wendy's Way Dancing!



SParklesS! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell! & 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! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** te combineren samen met **Hula Hoop!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **SParklesS! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** op dinsdagavond van 20.00-21.30 uur &
- ❖ 15 lessen **Hula Hoop!** op de woensdagavond van 19.15-20.15 uur
- ❖ Speciale prijs!: €252,50 (normaal €277,50 dus een korting van €25,-!).

SParklesS! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell! & "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! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** te combineren samen met **"In The Mix"**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **SParklesS! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** op dinsdagavond van 20.00-21.30 uur &
- ❖ 15 lessen **"In The Mix"** op de donderdagavond van 19.15-20.15 uur
- ❖ Speciale prijs!: €252,50 (normaal €277,50 dus een korting van €25,-!).

SParklesS! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell! & 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! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** te combineren samen met **Drum-It-Out!**

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **SParklesS! / Move & Enjoy! / Millingen Moves Kettlebell!** op dinsdagavond van 20.00-21.30 uur &
- ❖ 15 lessen **Drum-It-Out!** op de donderdagavond van 20.30-21.30 uur
- ❖ Speciale prijs!: €252,50 (normaal €277,50 dus een korting van €25,-!).



Hula Hoop! & "In The Mix"

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 o.a. Kettlebells? Dan is dit de ideale oplossing!!

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

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **Hula Hoop!** op de woensdagavond van 19.15-20.15 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,-!).

Hula Hoop! & Drum-It-Out!

Wil je een POWER workout / cardio training, en wil je én lekker swingen & zweten + een uitdagende workout in combinatie met o.a. Kettlebells? Dan is dit de ideale oplossing!!

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

Hoe ziet dat eruit?

- ❖ 15 lessen **Hula Hoop!** op de woensdagavond 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,-!).

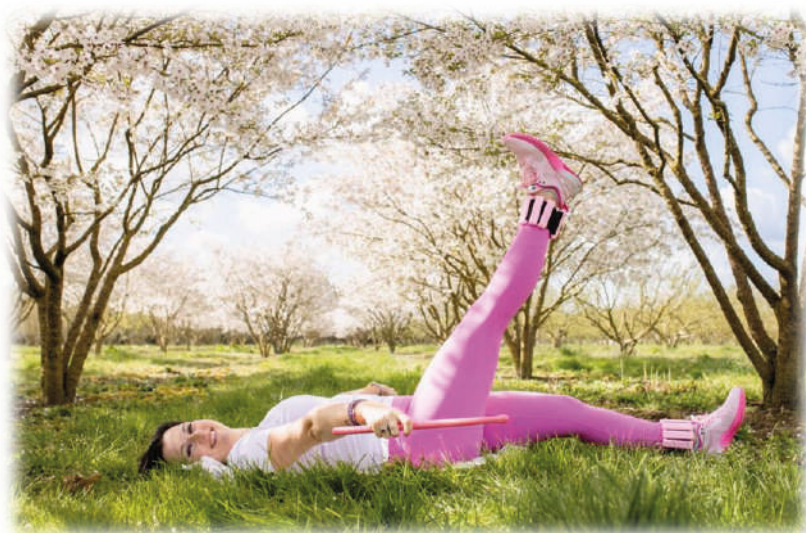
“In The Mix” & Drum-It-Out!

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,-!).



- ♥ Ook is er de mogelijkheid om een 2^e les om de week te volgen, bijvoorbeeld; Standaard dinsdagavond **SParklesS!** / **Move & Enjoy!** / **Millingen Moves Kettlebell!** 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.
- ♥ Ook de nieuwe lessen op de woensdagavond kun je als mogelijkheid combineren met een les. En bedenk je nog een andere combinatie die niet vermeld staat in deze brochure, laat het maar weten.
- ♥ Kortom: er is heel veel mogelijk en vragen staat vrij! 😊.



Inhoud van de lessen:

- ♥ **"In The Mix" 60+ : Laagdrempelig dansen/sporten op de muziek van Toen & Nu!**
- ♥ De 1e lesweek is er 45 minuten les van 19.00-19.45 uur en de week erop, de 2e lesweek is er 60 minuten les van 18.45-19.45 uur. Op het onderdeel **Step-By-Step!** beginnen we standaard de lessen. Hierbij dans je op een MIXXX 15 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!
- ♥ Per twee weken sluiten we deze les af met het onderdeel 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!



- ♥ **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 halters of Weights in Motion! (gewichtjes).
NIEUW bij SHAPE: vernieuwde **piramide**/ circuittraining!
 2. **POWER**: krachttraining waarbij je gebruik maakt van gewichten (ringen) 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.
-

- ♥ **Move & Enjoy!** is een sportieve, krachtige Cardio- Workout waarbij je kracht en uithoudingsvermogen opbouwt. Het onderdeel Step-It-Up! (de steps) worden hierbij ook ingezet.
 - ♥ **Move & Enjoy!** is verder een krachttraining waarbij je gebruik maakt van de Kettlebells.
 - ♥ Ook is er dan het onderdeel **Millingen Moves Kettlebell!** Een goede voorbereiding is dan 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.
 - ♥ De oefeningen zijn gericht op kracht en stabilisatie en door de diverse combinaties van de bewegingen verbrand je veel calorieën!
 - ♥ **Move & Enjoy!** zegt het al; **Beweeg & Geniet!** Een workout met heel veel Power en goed voor je conditie!!!
 - ♥ Doordat de lessen **SParklesS!** en **Move & Enjoy!** zijn samengevoegd, is er veel uitdaging met de materialen en het wisselen van de onderdelen. De tijd van 1,5 uur vliegt dan ook zo voorbij!
-



♥ **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 Weights in Motion! Per twee weken sluiten we deze les af met het onderdeel Splash-Power! of Magic Circle.

♥ **Whoop, Whoop, Hula Hoop!**



♥ **BailaFit!:** Laat jezelf even helemaal gaan met Spicy Latin Vibes, Moombathon en Afrobeats!

♥ **BailaFit:** combineert een uitdagende workout met de warme, energieke sfeer van Latin muziek. Denk aan zwoele heupbewegingen, krachtige dansmoves en lekker losgaan op aanstekelijke ritmes.

♥ Tijdens de les werk je aan je conditie, kracht en uitstraling, terwijl je leert bewegen met meer zelfvertrouwen en flair. Laat je remmingen los, draai met je heupen en billen en geniet van een uur vol energie, plezier, power en lef!

♥ **BailaFit:** geeft een flinke boost aan je zelfvertrouwen!

♥ **BailaFit – Fit, Fabulous & Full of Fire** 🔥 !

♥ **Step-It-Up!** Ben jij klaar om je conditie naar een hoger niveau te tillen? Dan is Step-It-Up! dé les voor jou. Een energieke cardio workout waarbij je op opzwepende muziek verschillende step-routines uitvoert op een in hoogte verstelbaar platform, de steps.

♥ Tijdens de les combineer je uitdagende choreografieën met krachtige fitnessbewegingen. Je stapt, draait, beweegt en bouwt stap voor stap aan een betere conditie en sterkere benen.

♥ Wat kun je verwachten?

- 🔥 Een intensieve cardiotraining die je uithoudingsvermogen verbetert
- 🔥 Uitdagende step-combinaties en leuke choreografieën
- 🔥 Sterkere benen, billen en kuiten
- 🔥 Hoge calorieverbranding
- 🔥 Een flinke dosis energie en voldoening

Of je nu een ervaren stepper bent of graag een nieuwe uitdaging aangaat, bij Step-It-Up! werk je aan je fitheid terwijl je geniet van de muziek en de flow van de les.

Step op, gas erop en... Step-It-Up!

♥ **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 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.

♥ Per twee weken sluiten we deze les af met het onderdeel Splash-Power! of Magic Circle.

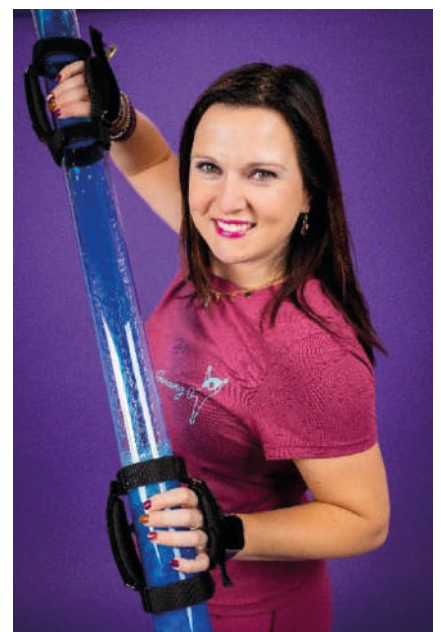
Per twee weken sluiten we sinds augustus 2022 de groepslessen af met het onderdeel:

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! ⚡



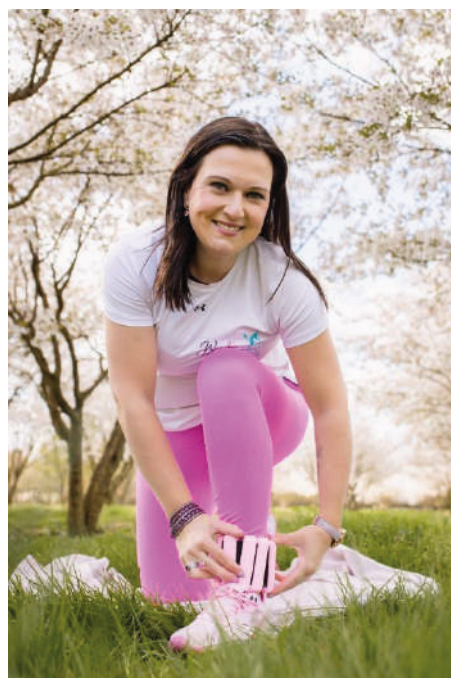


Sinds mei 2025 bij een aantal groepslessen: **Weights in Motion!**

- ♥ 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" 💪

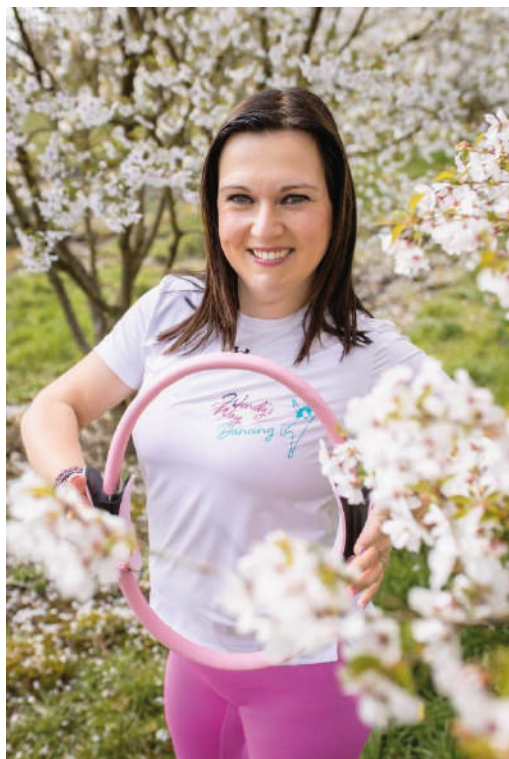
Dit onderdeel komt terug bij de sportieve lessen van SParklesS!/ Move & Enjoy!, Hula Hoop! en Drum-It-Out!



Sinds maart 2026 bij een aantal groepslessen: **Magic Circle ✨!**

Deze eenvoudige maar effectieve tool biedt weerstand en helpt bij het verbeteren van je spiercontrole en stabiliteit!
Een goede core training (buikspieren) en ook gericht op het versterken van de bekkenbodemspieren.

Dit onderdeel komt terug bij de sportieve lessen van SParklesS!/ Move & Enjoy!, Hula Hoop! en Drum-It-Out!



**"Even uit je hoofd,
in je lijf!"**

Reglement van SportStudio Wendy's Way Dancing

- ♥ 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.
- ♥ Per kalenderjaar worden er twee cursussen gegeven, per cursus meld je je opnieuw aan voor die lessenreeks.
- ♥ Er wordt geen lesgeld teruggegeven, (uitzonderingen daargelaten; langdurige 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. Dan kunnen wij eventueel ook meedenken met aangepaste oefeningen.
- ♥ Iedere nieuwe deelnemer heeft recht op één gratis proefles!
- ♥ Blijven er door afmeldingen minder dan 5 leden over voor een groepsles, behouden we ons het recht voor om deze groepsles te annuleren en wordt deze verdeeld of samengevoegd. 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 dus **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! /Move & Enjoy! of Hula Hoop!** de les 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 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,



Anne Romein

&



Wendy Gerritse

(Foto's brochure: Amber van Creij Fotografie)

