



Contact

Namens bestuur en trainers.



SPINNING
Woubrugge





Nieuw bij Kwiek & Lenig Salsation dansfitness

5 GRATIS LESSEN op de maandagen 8, 15, 22, 29 september en 6 oktober van 20.00 – 21.00 uur in de balletzaal van sporthal Oudendijk.

Klik op bovenstaand logo om je aan te melden voor een proefles.

Bij voldoende belangstelling komt er een vervolg!

Wat is Salsation

Salsation is een leuke verslavende dansworkout waarin functionele training wordt omgezet in dansbewegingen! Het is een mix van allerlei ritmes, culturen, dansstijlen en fitnessprotocollen, met een sterke focus op muzikaliteit en lyrische expressie.

Het is vooral een dansuurtje waar je vrolijk van wordt waarbij je tegelijkertijd je algehele conditie, kracht, coordinatie en flexibiliteit verbetert en dansvaardigheden ongemerkt naar een hoger niveau tilt!

Hierbij dans je op muziek uit alle windstreken en komen diverse dansstijlen aan bod zoals o.a. salsa, merenque, bachata, disco, reggeaton.

Het is laagdrempelig, toegankelijk voor iedereen en danservaring is niet nodig!



Dinsdag 26 augustus was het weer tijd voor de **Woutje Peuter- en Minigym**. Onder begeleiding van trainster Demi en bestuurslid Hanna kwamen peuters (samen met ouders of grootouders), kleuters en kinderen uit groep 3 lekker bewegen. Onze tumblingbaan was zoals altijd een groot succes.

voor het lopende seizoen reeds betaald hebben.

- Na betaling van de verschuldigde contributie door het nieuwe lid krijg je automatisch de 20 euro teruggestort.

** actie geldt bij minimaal 1 jaar contributie*



Sportvereniging
Kwiek en Lenig
Woubrugge



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens](#) [inzien](#) en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u post-van@kwiek-lenig.nl toe aan uw adresboek.

