

Rooster dans- en sportlessen ModestoDûns seizoen 2022-2023

Dag	Groep	Tijd	Docent	Locatie
Maandag	Selectie C13 show	16:00-17:30	Evelien	Danszaal NW
	Selectie B19	17:30-19:00	Evelien	Danszaal NW
Maandag	Selectie D9	16:00-16:45	Hendrica	Danszaal Fabryk
	Selectie D13	16:45-17:45	Hendrica	Danszaal Fabryk
	Selectie C16 choreo	17:45-19:15	Hendrica	Danszaal Fabryk
	Selectie B20 choreo	19:15-21:15	Ellen	Danszaal Fabryk
Dinsdag	#StayFit	19:00-20:00	Ellen	Danszaal NW
	#StayFit	20:15-21:15	Ellen	Danszaal NW
Woensdag	Kleuters Recreatie 2	16:15-17:00	Moah	Danszaal NW
	Recreatie 7 Groep 6/7	17:00-18:00	Moah	Danszaal NW
	Recreatie 8 Groep 8 Klas 1 en 2 VO	18:00-19:00	Moah	Danszaal NW
Woensdag	Recreatie 5 Groep 5	17:00-18:00	Helena	Danszaal Fabryk
	Recreatie 6 Groep 6/7	18:00-19:00	Helena	Danszaal Fabryk
	Dance 25+	19:30-20:30	Roaitske/Ellen	Danszaal Fabryk
Donderdag	Recreatie 3 groep 3	16:00 – 17:00	Sigrid	Danszaal NW
	Recreatie 4 Groep 4	17:00 – 18:00	Sigrid	Danszaal NW
	Selectie C13 choreo	18:00 – 19:30	Sigrid	Danszaal NW
Donderdag	Hiphop Recreatie 1	16:00-17:00	Laura	Danszaal Fabryk
	Hiphop Selectie 1	17:00-18:00	Laura	Danszaal Fabryk
	Hiphop Recreatie 2	18:00-19:00	Laura	Danszaal Fabryk
	#StayFit	19:30-20:30	Gonnie/Ellen	Danszaal Fabryk
Vrijdag	Selectie C16 Techniek + show	17:00-18:30	Sigrid	NW benedenzaal
	Selectie B19/B20 Techniek + show	18:30-20:00	Sigrid	NW benedenzaal
Zaterdag	Peuters	9:30 – 10:15	Sigrid	Danszaal NW
	Kleuters recreatie 1	10:15 – 11:00	Sigrid	Danszaal NW

Locaties:

NW Nije Westermar Elingsloan 67, danszaal boven
 Fabryk Molkfabryk, Bergumerdaam 28, danszaal boven, ingang achterkant
 Molkfabryk

Toelichting aanbod lessen ModèstoDûns

Recreatie Jazzdans

Door middel van dansen kun je jezelf optimaal ontwikkelen. Er wordt een goede basis gelegd op het gebied van techniek, dans en uitstraling. Je danst op verschillende muziekstijlen. Van kinderen voor kinderen, top 40, filmmuziek tot Beyonce. Plezier staat voorop! Daarnaast ontwikkel je ook zelfvertrouwen, durf, samenwerken en doorzetten. Vanaf groep 4 doen we mee aan regionale wedstrijden en staan we regelmatig op verschillende podia!

Recreatie Hiphop

In de lessen kun je dansen met je eigen passie en jezelf ontwikkelen in je eigen stijl. Coole dans moves, Hiphop, streetdance, op muziek uit de top 40, r&b, funk, rap en Hiphop. Plezier staat voorop! Daarnaast ontwikkel je ook zelfvertrouwen, durf, samenwerken en doorzetten. De groepen doen mee aan regionale danswedstrijden en staan regelmatig op verschillende podia!

Dance 25+

Wil je lekker dansen, dansen met verschillende dansstijlen, meer leren, ook werken aan je kracht en flexibiliteit of gewoon plezier hebben. Dan is deze DANCE-les zeker iets voor jou!

Peuters/Kleuters

Vanaf 2,5 jaar zijn peuters bij ons welkom om te komen dansen. Samen maken we plezier, dansen we op verhalende liedjes, lezen we prentenboeken voor, werken we aan de woordenschat (taal- en rekenen) en beelden deze daarna dansend uit. We spelen met verschillende dans- en evenwichtsmaterialen. We werken met thema's van zo'n 5/6 weken, deze sluiten aan op de beleavingswereld van het kind. Elke week is het weer een feest! Kom gauw een keertje meedoen.

#StayFit (Yoga, Pilates, Kracht & Ontspanning)

De les bestaat uit fysieke (kracht)oefeningen, ademhalingsoefeningen en ontspanning/meditatie. De oefeningen en bewegingen die we tijdens de les doen komen o.a. uit de Yoga, Pilates. De oefeningen maken op een veilige manier je hele lichaam sterker en flexibeler. De les is een mooie aanvulling op alle andere sporten. In de afsluiting cooling down besteden we aandacht aan ontspanningsoefeningen/meditatie zodat je ontspannen en relaxt naar huis gaat.

Selectie Jazz- en showdance

De selectieteams van ModèstoDûns doen mee aan regionale en nationale wedstrijden. Niet onverdienstelijk want vele teams hebben de afgelopen jaren prijzen gewonnen of zijn kampioen geweest. Afgelopen jaar hebben we meegedaan aan de showdance wedstrijden. Op nationaal niveau behaalden we twee prijzen. Showdance is een dansstijl die we de komende jaar meer gaan ontwikkelen. Dans en acrobatiek worden gecombineerd en er wordt gebruik gemaakt van een thema.

Nieuwe talentvolle leden kunnen middels een auditie of via een uitnodiging een kans krijgen in één van de selecties. Lijkt het jou leuk om in één van onze selectiegroepen te dansen overleg dan met je eigen dansdocent of je in aanmerking komt voor een proefles.

Selectie Hiphop

Het selectieteam Hiphop van ModèstoDûns doen mee aan regionale. Niet onverdienstelijk want het selectieteam heeft het afgelopen jaren meerdere prijzen gewonnen bij verschillende wedstrijden in Noord Nederland.

Nieuwe talentvolle leden kunnen middels een auditie of via een uitnodiging een kans krijgen in één van de selecties. Lijkt het jou leuk om in één van onze selectiegroepen te dansen overleg dan met je eigen dansdocent of je in aanmerking komt voor een proefles.

Ben je nieuwsgierig geworden? Vraag een gratis proefles aan en doe mee!

Info@modestoduns.nl