Project dans

Naast de gewone dansuren kunnen de tieners/volwassenen ook nog van een uur **Project** conditietraining en stretchen genieten. Tijdens deze sessies wordt gewerkt aan het verstevigen en het versoepelen van de spieren, placement en ademhaling. Een uurtje gewoon voor en met jezelf in beweging!

UNIFORM: gemakkelijke danskledij, zoals legging en een T-shirt, sokken en/of blote voeten naargelang de oefeningen.