

DANCE

MOVE TO THE BEAT

Vanaf 1ste secundair (°2011)

Jongeren leren hippe choreo's met verschillende dansmoves op hedendaagse muziek en verdiepen zich in de streetdance cultuur.

Basic Breakdance

De Breakdancers leren verschillende disciplines: Toprock, Footwork, Powermoves, Acrobatie, Spins (rondraaien op hoofd, handen, rug en knie), Freezes (houdingen uit breakdance alleen of per 2), Flow (danspasjes om een vloeiend geheel te bekomen), Popping en Locking (lichaamsbeheersing en gecontroleerde isolatiebewegingen).

Jaarcursus

- September 2023 tot juni 2024

Code	Aantal deelnemers	Prijs 
JUBD 01	16	€ 60,00
JODA 01-02	30	€ 60,00
Info basic breakdance JUBD01	Gemakkelijke T-shirt, broek, sportschoenen, muts, volleybalknielappen en een flesje water meebrengen	

	Woensdag	Vrijdag
SC Lagaeplein, Heule		
1 2 secundair Basic Breakdance	15.30-16.20u JUBD 01 20.09.23-19.06.24	
1 2 3 4 secundair Dance	16.30-17.20u JODA 01 20.09.23-19.06.24	
SC Lange Munte, Kortrijk		
1 2 3 4 secundair Dance		17.00-17.50u JODA 02 22.09.23-21.06.24

Geen les op 12 januari / 1 en 10 mei 2024



START TO FITNESS

DE EERSTE STAPPEN IN DE FITNESSWERELD

Vanaf 1ste secundair (°2011)

In deze lessenreeks leren jongeren kennismaken met de fitness. De deelnemers maken gebruik van verschillende cardiotoestellen zoals de loopband, (lig)fiets, roeitoestel,... Dit allemaal in combinatie met spierversterkende oefeningen op de verschillende krachttoestellen. De oefenstof is aangepast aan de leeftijd en een lesgever deelt zijn knowhow zodat je later zelf op de juiste manier aan de slag kunt.

Korte cursus

- September 2023 tot december 2023
- Januari 2024 tot maart 2024
- April 2024 tot juni 2024

Code	Aantal lessen	Aantal deelnemers	Prijs 
JOFI 01-02	10	10	€ 33,00
JOFI 03	8	10	€ 26,40

	Vrijdag
	SC Lange Munte, Kortrijk
1 2 3 secundair	17.00-18.00u JOFI 01 22.09.23-01.12.23 JOFI 02 19.01.24-29.03.24 JOFI 03 19.04.24-14.06.24

Geen les op 10 mei 2024



TENNIS

LEUKE COMBI, TECHNIEK EN SPELPLEZIER

Vanaf 1ste secundair (°2011)

De jongeren leren de basistechniek om te komen tot de uitbouw van een eigen spelpatroon.

JOTE 01-02 op maandag: jongeren moeten gemakkelijk verschillende balwisselingen na elkaar over het net kunnen uitvoeren en al een tenniscursus gevolgd hebben.

Halfjaarcursus

- September 2023 tot maart 2024

Korte cursus

- September 2023 tot december 2023
- Januari 2024 tot maart 2024

Code	Aantal lessen	Aantal deelnemers	Prijs 
JOTE 01-02	10	8	€ 50,00
JOTE 03-04	20	2	€ 100,00

	Maandag	Zaterdag
SC De Weimeersen, Rollegem		
1 2 secundair		10.00-11.00u JOTE 03 23.09.23-09.03.24 11.00-12.00u JOTE 04 23.09.23-09.03.24
SH VTI, Kortrijk		
2 3 4 secundair	18.00-19.00u JOTE 01 25.09.23-04.12.23 JOTE 02 15.01.24-25.03.24	

Geen les op 11 november 2023

