

Het is zomervakantie!

Wij genieten nog even van de rust en de zon, maar achter de schermen zijn we alweer druk bezig met het nieuwe dansseizoen. Hieronder vind je alle belangrijke informatie op een rijtje zodat je goed voorbereid bent op wat er komt.

Baby Bootcamp Delfgauw

Chloé en ik willen alle mama's met baby's uitnodigen voor een Bootcamp les. Baby Bootcamp is een sportieve workout voor ouders om de verbinding met je baby te versterken. Fit worden op een veilige manier en herstellen van de zwangerschap. Denk aan een mix van: Lichte cardio, Core- en bekkenbodemptraining, Kracht (met eigen gewicht of met baby) en Stretching & bonding-oefeningen. De baby doet mee in de draagzak of op de mat - afhankelijk van de oefening. Aanmelden via: info@studiodomingos.nl
Vrijdag 15 & 22 aug 09.00 - 09.45. Aan het einde is er de mogelijkheid om lekker een kop koffie of thee te drinken, even met andere ouders te praten en je kindje eten te geven. Kosten: 15,- euro

Aerial Ouder & Kind Delfgauw

Aerial Yoga met ouder en kind is een speelse yogales in de doeken waarin ouder en kind samen bewegen, hangen, wiegen, stretchen en ontspannen. De focus ligt op: vertrouwen & verbinding, samen plezier maken, en ontprikkelen en ontspannen. Voor wie: Ouders met kinderen van ca. 4 t/m 10 jaar. Geen ervaring vereist.

Zaterdag 9 en 30 aug 09.30-10.15. Kosten voor ouder en kind samen: 20,- euro

Bungee Ouder & Kind Delfgauw

Een actieve, speelse en avontuurlijke les waarin ouder en kind samen in een bungee-harnas bewegen, springen, vliegen en samenwerken. De focus ligt op: Plezier maken en vertrouwen opbouwen, Versterken van de band tussen ouder en kind en Even lekker gek doen!

Zaterdag 9 en 30 aug 10.15-11.00. Kosten voor ouder en kind samen: 20,- euro



Start nieuwe seizoen kinderdanslessen – Maandag 1 september

De studio in Hoek van Holland, Delfgauw en Zoetermeer opent weer op 1 september en vanaf dan beginnen ook alle danslessen weer voor jong en oud. We kunnen niet wachten om jullie terug te zien op de dansvloer!



Nieuw team in Delfgauw

Vanaf september starten er nieuwe docenten in Delfgauw, wat zorgt voor frisse energie en nieuwe lesvormen!

Cock van Nielen (ook wel bekend als: Le Cock Sportif), begon toen hij 16 jaar was met breaking en was direct helemaal verkocht. Inmiddels bijna 25 jaar later en vele andere sport-en dansstijlen rijker vindt hij het nog steeds erg leuk om les te geven aan nieuw talent.

Cock zal les gaan geven op dinsdag en donderdag in Delfgauw

Leila de Vreede

Met jarenlange ervaring in kickboksen én een passie voor sport, brengt Leila power, discipline en fun naar elke les. De afgelopen twee jaar werkt ze ook als lifestyle coach, waarbij ze mensen helpt fysiek én mentaal sterker te worden. Woensdag gaat Leila lesgeven

Nieuwe Lessen in Delfgauw

🌟 Dinsdag = Work-out energie!

◆ 18.00 - 19.00 Kids Bootcamp - Rennen, springen, klimmen en lachen! In deze energieke les voor kinderen staat plezier centraal terwijl ze spelenderwijs werken aan kracht, conditie en teamwork.

◆ 19.00 - 20.00 Body Power - Kracht en uithoudingsvermogen in één les! Train met gewichten op motiverende muziek. Ideaal om strakker en sterker te worden – geschikt voor elk niveau.

◆ 20.00 - 21.00 YoQi Fit - Een leuke combi les van oefeningen uit o.a. yoga, qi-gong en fitness. Elke week is er een verschillende combinatie van deze sportieve vormen. Elke les is een balans tussen plezier en hard werken.

🌟 Woensdag = Knock-out energie!

◆ 19.00 -20.00 Boxfit – een explosieve workout vol techniek, kracht en conditie

◆ 20.00-21.00 Bungee Boxfit – dé unieke combinatie van bungee fitness met bokstechnieken: fun, vliegen én vechten!

🌟 Zaterdag = Full body energie!

◆ 08.45 - 09.30 Barre Workout - Een elegante maar pittige full-body workout geïnspireerd op ballet, pilates en yoga. Perfect voor het versterken van je core, benen en houding. Kleine bewegingen, groot effect!

Nieuwe lessen in Hoek van Holland

🌟 Dinsdag = Relax workout energie!

◆ 19.45 - 20.30 Pilates -Een rustige maar krachtige workout waarin we werken aan je core, houding en ademhaling. Ideaal om je lichaam te versterken, soepeler te maken en spanning los te laten. Geschikt voor alle niveaus.

🌟 Donderdag = Fun Mom Dance energie!

◆ 19.00 - 20.00 Moderne Dans voor Volwassenen - Beweeg, voel en ontdek! In deze les staat expressie en vrijheid centraal. Geen strakke pasjes, maar dans vanuit jouw eigen gevoel. We werken met adem, flow, techniek en improvisatie – in een veilige sfeer waar je jezelf mag zijn. Ervaring is niet nodig, zin om te bewegen wél.

🎄 De kerstvoorstelling komt eraan!

De voorbereidingen voor onze kerstshow in december starten meteen in september.

Alle informatie staat al online:

👉 www.studiodomingos.nl/voorstelling

- De show vindt plaats op 12/13 december in de Hoekstee (Hoek van Holland)
- Bungee- en aerialgroepen doen een dans, geen bungee of aerial deze show.
- Wil je niet meedoen aan de voorstelling? Laat het ons dan op tijd weten, zodat we daar rekening mee kunnen houden

• Op de website vind je alle info over repetities, planning kaartverkoop en informatie– We houden dit altijd 6 maanden van tevoren actueel

Heb je vragen of wil je iets bespreken? Stuur ons gerust een berichtje via mail of social media. Geniet nog even van de zomer en tot snel!

Liefs,

Team Studio Domingos

✉ info@studiodomingos.nl

🌐 www.studiodomingos.nl