

# Dance Duplex Workouts vanaf 6/9/21

## BUTTBURN Maandag 20u20

BURN BABY BURN

Billen – Buik – Core – Vetverbranding

Intensiteit: 

## DANCE WORKOUT Woensdag 19u45 en 20u45

GET IN SHAPE WHILE DANCING YOUR HEART OUT

Eenvoudige choreo's op super toffe muziek

Intensiteit: 

## NIEUW Rapid Fit Donderdag 19u45

HIGH INTENSITY TRAINING

Op 30 minuten het maximale uit je conditie en krachttraining halen

Billen – Buik – Core – Vetverbranding

Ideaal als tijdsbesparende les of als toevoeging bij de Bad Moms les

Intensiteit: 

## NIEUW BAD MOMS Donderdag 20u30

Ok ok toegegeven... je bent misschien niet in de allerbeste shape van je leven.

Maar je bent wel extreem tof, belachelijk grappig, altijd te vinden voor een feestje én je wil toch minstens 1 keer per week sporten. Al is het maar voor het gepermitteerd wijntje achteraf, een excuus om thuis even weg te zijn of om het sportieve geweten te sussen. Wel - look no more- ik heb dé perfecte les voor jou:

45 minuten workout (op een niet al té zot niveau, we zijn geen 18 meer eh...) maar wel efficiënt én echt (hand op mijn hart) BANGELIJKE muziek. Dus trommel iedereen maar op: donderdag om 20u15 is't van da!

Natuurlijk ook toegankelijk voor daddy's, all the single ladies, grandma's en voor de Sporty Spices is er de mogelijkheid om eerst de RAPID FIT les te volgen.

Intensiteit: 

# Praktische info:

Vanaf maandag 6/9

## Wat heb je nodig?

Een eigen yoga matje (niet nodig voor Dance Workout),

Handdoek

Sportieve kledij

Heel veel zin in een plezierige en intensieve les

Inschrijven? Verplicht op voorhand per mail – [lynn@danceduplex.be](mailto:lynn@danceduplex.be)

Annuleren? Kan tot 6 u voor de les – géén uitzonderingen (later wordt de les in rekening gebracht)

Alle lessen duren 45 minuten – met uitzondering Rapid Fit 30 minuten

Beurtenkaartje: breng je mee of koop je ter plaatse aan. Dit kan cash of met payconic.

## Prijs:

Proefles of 1 aparte les € 12.5

10 beurtenkaart €90 (6 maanden geldig)

20 beurtenkaart €160 (1 jaar geldig)

YOU'VE GOT THIS!

Lynn xx