

# Lesrooster Sassenheim 2019 - 2020 (onder voorbehoud)

## DANS

## SPORT & YOGA

MAANDAG	STUDIO 1:	STUDIO 2:	STUDIO 1:	STUDIO 2:
	16.00 - 16.45 uur: 6 t/m 8 jaar 16.45 - 17.45 uur: 9 t/m 12 jaar 17.45 - 18.45 uur: 18.45 - 19.45 uur: 14 jaar e.o. Studio 3: 17.45 - 18.30 uur 8 jaar e.o. & ASA Tap Niv. 1 *	Dansmix Modern PT/circuit BodyFit	15.45 - 16.45 uur: 6 t/m 8 jaar 16.45 - 17.45 uur: 9 t/m 12 jaar 17.45 - 18.45 uur: 12 jaar e.o. 19.15 - 20.15 uur: 16 +/- Volwassenen	ADV/Klassiek Street/Jazz Klassiek Niv. 1 Salsation
DINSDAG	18.30 - 19.30 uur: 14 jaar e.o.  20.30 - 21.45 uur: Volw.	Hiphop niv. 3 *  Jazz Niv. 1/2 **	15.45 - 16.30 uur: 6 t/m 8 jaar 16.30 - 17.30 uur: 9 t/m 13 jaar  17.30 - 18.30 uur: 13 jaar e.o.	Hiphop Hiphop  Hiphop
WOENSDAG	14.00 - 14.45 uur: 6 t/m 8 jaar 14.45 - 15.45 uur: 9 t/m 12 jaar 16.00 - 17.00 uur: ASA 1  17.00 - 18.00 uur: 12 t/m 14 jaar 19.45 - 21.00 uur: Volwassenen	Dansmix ** Dansmix ** Dance Fusion **  Modern Fusion Modern Fusion Niv. 3	09.30 - 10.30 uur: 2/3 jaar 13.30 - 14.15 uur: 4/5 jaar 14.15 - 15.00 uur: 6 t/m 8 jaar 15.00 - 15.45 uur: 3/4 jaar  16.00 - 17.00 uur: Kids 17.00 - 18.00 uur: ASA 1+2 18.45 - 19.45 uur: 14 jaar e.o.	Peuterdans * Dansmix Musical 4 Kids Peuterdans  Dance, Sing & Act Sing & Act * Hiphop fusion niv. 2/3 **
DONDERDAG	15.45 - 16.45 uur: 8 t/m 11 jaar & ASA 1  17.00 - 18.00 uur: 12 jaar e.o. 18.00 - 19.00 uur: 14 e.o. 20.30 - 21.45 uur: 16+/Volw.	Modern Niv 2  Afro/urban (o.v.b.) * Afro/modern Niv. 2 * Modern Jazz Niv. 3	16.45 - 17.45 uur: 9 t/m 14 jaar & ASA 1  17.45 - 18.00 uur: Beginners 18.15 - 19.30 uur: 14 jaar e.o.	Klassiek Niv. 2  Spitzen beg. (o.v.b.) Klassiek + spitzen Niv. 3
VRIJDAG	16.00 - 17.15 uur: ASA 2 17.15 - 18.45 uur: Semi Prof/ ASA 2  19.00 - 20.00 uur: 12 t/m 21 jaar	Dance fusion Dance fusion  Breakdance	15.30 - 16.30 uur: 6 t/m 8 jaar 16.30 - 17.30 uur: 9 t/m 13 jaar 17.30 - 19.30 uur: 19.00 - 20.00 uur: 14 jaar e.o. 20.00 - 21.00 uur: 14 jaar e.o. Studio 3: 19.30 - 21.00 uur: Alle leeftijden	Dance, Sing & Act Dance, Sing & Act Cocktail! High heels/feminine * Dancehall ** Privé zangles
ZATERDAG	10.30 - 11.30 uur: 6 t/m 8 jaar 11.30 - 12.30 uur: 9 t/m 12 jaar 12.30 - 13.45 uur: ASA 1 13.45 - 14.30 uur: ASA 2	Dansmix Dansmix/HH v.a.okt 2019 Variabel Variabel	08.30 - 09.15 uur: 2 t/m 4 jaar 09.30 - 10.30 uur: 6 t/m 8 jaar 10.30 - 11.30 uur: 9 t/m 12 jaar 11.30 - 12.30 uur: ASA 1 12.30 - 13.30 uur: ASA 2 14.00 - 17.00 uur: Dansfeestjes	Peuterdans Klassiek Klassiek Variabel * Variabel *
ZONDAG	10.00 - 11.00 uur: 6 t/m 9 jaar 11.00 - 12.00 uur: 10 t/m 12 jaar	Breakdance/Boys Breakdance/Boys		

09.30 - 10.30 uur: Total Body (Easy) Workout
18.45 - 19.45 uur: Bodyfit (14 jaar e.o.)
19.45 - 20.45 uur: Total Body Workout
Studio 2:
19.15 - 20.15 uur: Salsation
20.15 - 21.15 uur: Yoga mix

08.45 - 09.45 uur: Yoga Mix
10.00 - 12.00 uur: Self Service Circuit SSC*
19.30 - 20.30 uur: Total Body Workout
Studio 2:
21.00 - 22.00 uur: Zumba

09.30 - 10.30 uur: Total Body POUND Workout
19.00 - 19.45 uur: Gladiator Workout 45 min.
Studio 2:
19.45 - 20.00 uur: Buikspierkwartier BSK *
Studio 2:
20.00 - 21.00 uur: Zumba
Studio 3:
19.00 - 20.00 uur: Yoga mix

19.30 - 20.30 uur: Salsation *
Studio 2:
19.30 - 20.15 uur: XCORE *
20.15 - 21.15 uur: Yoga mix*

09.30 - 10.30 uur: XCORE *
18.45 - 19.00 uur: Buikspierkwartier *
Studio 3:
17.00 - 19.00 uur: SSC (v.a. oktober 2019) *

08.30 - 09.30 uur: Yoga mix
09.30 - 10.30 uur: Zumba *

\* NIEUW per sept 2019 \*\* nieuwe lestijd 2019/2020 De Lessen gaan door bij minimaal 8 deelnemers.

Ook voor: studioverhuur, dans(verjaardag)feestjes, openingsdans bruiloft, zang en pianolessen. WWW.TOTALMOVE.NL/INFO@TOTALMOVE.NL

Tevens onder dit dak: diëtistepraktijk Mirjam