



Ritmisch Bewegen

van bij u thuis of samen in groep in Brussel

Ritmisch Bewegen

Vanaf september 2023 is er **tweewekelijks** een sessie stoeldans. Telkens op dinsdagvoormiddag van 10u tem. 11u. Doet u ook mee!? U kan dit altijd online volgen via de link op www.fedos.be
De lessen online zijn gratis – de lessen in groep kosten 3.5 euro met de BOp-sportkaart (35 euro).

Data:

5 september: live + online => Lise
19 september: live + online => Lise (rudy vergadering?)
3 oktober: live + online => Rudy (herfstvakantie Lise mss dagje verlof)
17 oktober: live + online => Lise
31 oktober: live + online => Rudy
14 november: live + online => Lise
28 november: live + online => Rudy
12 december: live + online => Rudy (interprovinciale fedos)
26 december: kerstvakantie



Stoeldans die enkel online doorging heeft een nieuwe invulling gekregen. Probeer het uit!

Biodanza

Om de twee weken op dinsdagvoormiddag, van 10u tot 12u. Lesgeefster: Miriam Esser. De lessen kosten 3.5 euro met de BOp-sportkaart (35 euro). Meer info: info@cultuurvuur.com

Data:

12 september
26 september
10 oktober
24 oktober
7 november
21 november
5 december
19 december

“Biodanza is een unieke, plezierige manier van bewegen. Geen stapjes leren, geen partner nodig. Enkel plezier van dans en samenzijn. Simpel en eenvoudig voor alle leeftijden. De afwisselende, speciaal geselecteerde muziek doet je vanzelf bewegen, met de ander en de groep. Vreugde, plezier, respect, genegenheid en vriendschap, daar hebben we graag genoeg van. Dit alles geef ik met liefde en plezier, met oog voor ieders noden.” *Miriam Esser, Biodanza facilitator, levenskunstenaar, moeder van 3 dochters en omi van 4 kleinkinderen.*

Door werken aan ons gebouw gaan de lessen vanaf september door in de Polyvalente zaal van Grand Hospice: Grootgodshuisstraat 7, 1000 Brussel