

Wat doen we in een les?

- **Warming-up:** flink bewegen van armen en benen op een pittig muziekje



- **Lenigmakende en spierversterkende oefeningen** met of zonder materiaal, met aandacht voor: houding, balans, valpreventie en efficiënt lichaamsgebruik.
We gebruiken vaak materialen zoals: hoepels, ballen, ringen of pittenzakken
- **Ontspannen van de spieren**, ook weer op muziek
- **We besluiten** met een spel, waarbij plezier en inzet heel belangrijk zijn...

Kom gerust vrijblijvend kijken of meedoen!