

VOLWASSENEN AANBOD

FABIA DANCE CENTER

VOOR WIE?

Voor een ieder die zijn of haar grenzen wilt blijven verleggen. Of je nu kiest voor de danslessen of een van onze workouts, wij streven ernaar u gemotiveerd te houden, en u uw doel te laten bereiken!

Dit kan in onze lessen of door middel van personal training.
Of u nou bij ons traint om:

Gewicht te verliezen-

Wilt u die laatste twee kilo nog verliezen? Voelt u zich moe en ongemotiveerd, zat u te denken aan de sportschool maar is dat toch niet echt iets voor u? Of weet u niet waar u moet beginnen? Wij helpen u op de goede weg en geven u advies qua lessen!

Uw volgende doel te bereiken! –

Bent u iemand die ervan houdt grenzen te verleggen en altijd een nieuw doel nastreeft; Of het nou een marathon rennen, een berg beklimmen, vechtsport of er goed uit te zien op een speciale dag als een bruiloft of afstuderen is.. Wij kunnen u helpen een plan te maken met oefeningen zodat u blessures zoveel mogelijk beperkt, uw lichaam in topconditie blijft en u uw doel kunt bereiken!

We weten dat niet iedereen altijd veel tijd heeft om hun doelen te bereiken, daardoor maken wij onze lessen uitdagend en afwisselend waardoor u altijd uw uiterste best moet doen. Uw spieren zullen hard moeten blijven werken, u blijft calorieën verliezen en blijft in tip-top conditie. In de danslessen kunnen we werken aan uw dansmoves zodat u de show steelt op de dansvloer!

Gezondheid & blessure-

Misschien heeft uw arts u vertelt dat u moet gaan sporten. Heeft u een vervelende blessure die maar niet weg gaat? Wilt u uw bloed druk omlaag krijgen? U kunt dit bij ons aangeven en wij kijken samen naar de mogelijkheden. Zo proberen we uw klachten te verminderen.

Tijd voor uzelf nemen-

Een (voltijd) baan, drie kinderen en alles daaromheen? Voelt u dat ondanks alle drukte u iets voor uzelf nodig hebt? Onze lessen duren 1 uur, genoeg tijd om u te laten zweten en te laten genieten van een goede workout. Neem die tijd en gun het u om een uurtje op uzelf te focussen!

U zult erdoor kunnen ontspannen, gezonder en fitter worden en uw zware schema beter aan kunnen!

Voordelen

- Betere algehele gezondheid
- Meer energie
- Minder pijn & stijve gewrichten
- Meer kracht
- gewichtsverlies
- Sterkere botten
- Positiever zelfbeeld
- Toegenomen mobiliteit
- Lagere bloeddruk
- Betere houding
- Fit worden, dagelijkse activiteiten worden makkelijker
- Andere activiteiten/sporten waar u van houdt gemakkelijker kunnen uitvoeren

Naast de dans & conditie lessen bieden wij ook lessen als stability.

Vooraf voor mensen die veel hard lopen, last hebben van blessures of zittend werk doen een goede aanvulling.

Als we aan ons bureau zitten voor een langere periode zal onze houding achteruit gaan en vangt ons wervelkolom meer stress op. Misschien heeft u en/of een van uw collega's al last van rugklachten, hoofdpijn, pijn in de nek of schouders, tintelende voeten en pijnlijke benen... Veel van deze problemen hebben te maken met te veel stress in bepaalde gewrichten voor te lange tijd. En niet genoeg kracht, stabiliteit en beweging om die belasting en stress op te vangen. In onze stability lessen zult u leren hoe u kracht kunt opbouwen om uw wervelkolom en gewrichten te supporten, de juiste manier van bewegen aan te leren en zo pijn te vermijden. De docent zal u leren hoe u de oefeningen ook op de juiste manier thuis kan doen en zo kan voorkomen dat de pijn terug komt.

Wij bieden lessen voor alle niveau's!

BEGINNEN BIJ FABIA DANCE CENTER

Je leest dit, wat waarschijnlijk betekent dat je erover denkt om lessen te komen volgen bij FDC. Allereerst welkom!

Fabia Dance Center is een dansschool waar iedereen die wilt leren, trainen en genieten van dans ongeacht ervaring, aanleg, leeftijd of wat je verder nog kunt verzinnen welkom is.

Later in het jaar in lessen instromen:

De 'beginners' lessen bij FDC zijn op een relatief hoog niveau, dit met goede redenen. De docent maakt de les met een opbouw tot er een goede basis is van bepaalde passen, techniek, muzikaliteit en gevoel voor de betreffende dansstijl. Daarbij vinden veel docenten het fijn hun lessen (ook de beginnerslessen) op een bepaald tempo te houden. Dit houdt de energielevel in de lessen hoog & zo wordt de les naast het leren van dans ook een goede workout!

Dit betekent dat als je later instroomt het een uitdaging kan zijn, maar geef niet op!

De eerste les is het lastigst, alles is nieuw. Je hersenen en lichaam werken ontzettend hard om alle bewegingen te verwerken. Maar na de eerste les zal iedere les die je volgt een stukje makkelijker,

vertrouwer & minder spannend worden. Na een aantal weken zal je voelen dat je naar het niveau van de groep bent gegroeid. De bewegingen die in eerste instantie moeilijk gevonden werden doe je nu gemakkelijk en gracieus.

In the language of dance, repetition is the key

Er zijn twee belangrijke dingen om te onthouden wanneer je een nieuwe dansvorm leert. Dans is een taal geleerd door het lichaam & herhaling is de sleutel tot succes.

Wanneer je een nieuwe taal leert, moeten je hersenen in eerste instantie elk woord/elke zin vertalen van je moedertaal naar de nieuwe taal. "Mijn naam is Maria...Je m'apelle Maria". Maar wanneer je de zin vaak genoeg herhaald wordt het een tweede natuur om het in de andere taal te zeggen.

Dit is precies Hoe je moet denken over het leren van dans. In eerste instantie is het heel veel informatie die je hoofd moet vertalen naar je lichaam..."stap naar rechts, linker voet achter, draai, schouders,ritme ,balans." Maar wanneer je een aantal keer naar de les bent gekomen zal het steeds makkelijker gaan en zie je de resultaten van herhaling. Met deze herhaling zal je 'muscle memory' ontwikkelen, waar je lichaam gaat onthouden hoe je bepaalde passen moet doen, zonder erover na te hoeven denken. Dit is het punt waar je jezelf kunt laten gaan en heerlijk kunt dansen. Voor de een komt dit punt snel, voor een ander duurt het misschien wat langer, maar hoelang het ook mag duren het is het zeker waard! Want dit is het punt waar je puur dansgenot ervaart.

Er is geen oordeel bij FDC, alleen support.

Als laatste wil ik jullie meegeven dat er in de lessen niet geoordeeld wordt over diegene die in de les staat. Dit omdat de docenten & diegene die in de lessen staan willen dat jij bij de groep hoort, en je zullen aanmoedigen net zo van dans te houden en van de les te genieten als zij doen & omdat diegene die lesnemen zo gefocust zijn om te leren en zelf de passen goed te doen, zullen ze waarschijnlijk zelfs geen tijd hebben om te kijken hoe anderen het doen.

Alsjeblieft vergelijk jezelf niet te veel met anderen. In de lessen van FDC zal vaak een mix zijn van verschillende niveau's, wat voor les het ook mag zijn. In een typische beginnersles komen soms ook mensen die het al jaren doen gemixt met mensen die voor het eerst komen. De beste manier van vergelijken is met jezelf en de vooruitgang die je in een periode hebt geboekt.

Als er bepaalde bewegingen zijn die je echt lastig vind, kan je altijd de docent vragen voor extra uitleg zowel tijdens als na de les.

Mochten er nog vragen zijn kun je ons altijd mailen.

