Fabia Dance Center & Tough Lotus

LESROOSTER

2021-2022

Tough Lotus
BODY & MIND TRAINING CENTER

FABIA DANCE CENTER

Maandag

MAANDAG	Theater Studio		Tough Studio		Lotus Studio
10.00-11.00	Stoel Yoga *1	08.30-15.15	Workshops Scholen, dansopleidingen etc.		
15.15-16.00	Workshops	15.15-16.00	Workshops	15.15-16.00	Workshops
16.00-16.45	Workshops	16.00-16.45	Workshops	16.00-16.45	Workshops
		16.45-17.30	Vrije Training *6	16.45-17.45	Workshops Aerial Kids
17.15-18.15	Breakdance	17.30-18.15	Just4fun Workshops	17.45-18.45	Workshops Aerial Youth
18.15-19.00	MVMNT hiphop Demo/wedstrijd team *5	18.15-19.00	Modern Interm./adv. 13+ & sel 4/5 Paars		
19.00-19.45	Hiphop Interm/adv. 13+ & sel 4/5 Paars	19.00-20.00	Aerial Yoga *1	19.00-20.00	Aerial Yoga *1
20.00-21.00	Ballet Volwassenen	20.00-21.00	Restorative Aerial Yoga *1	20.00-21.00	Restorative Aerial Yoga *1
21.00-21.45	Dancemix Volwassenen Workshops *2	21.00-21.45	Stick Mobility Workshops *3	21.00-21.45	Optie extra Restorative Aerial Yoga *1

Dinsdag

DINSDAG					
	Theater Studio		Tough Studio		Lotus studio
08.30-16.00	Workshops scholen/ dansopleidingen etc.				
16.00-16.45	Feestje/ Workshop	16.00-16.45	Feestje/Workshop	16.00-16.45	Vrije training *6
16.45-17.30	Feestje/Workshop	16.45-17.30	Feestje/ Workshop	16.45-17.30	Vrije training *6
17.30-18.15	Sel 4/5 paars Hiphop*5	17.30-18.15	Hiphop beginner/interm.	17.30-18.15	Vrije training *6
18.15-19.00	Sel 4/5 paars Modern*5	18.15-19.00	Modern beginner/interm.	17.45-18.45	Workshop
19.00-19.45	Afro Vibes	19.00-19.45	Bungee Workout Workshops	18.45-19.45	Workshop Hot Yoga (Easy Slow Flow) *3
19.45-20.30	High Heels/Femme Funk Workshops*3	19.45-20.30	Bungee Dance Workshops	19.45-20.30	Warm Ballet Workout*1
20.30-21.15		20.30-21.15	Restorative Aerial Yoga*1	20.30-21.15	Hot Afro Flow*1

Woensdag

WOENSDAG					
	Theater Studio		**Tough Studio**		**Lotus Studio**
		08.45-09.45	Restorative Aerial Yoga*1		
		09.45-10.30	(Aerial) Pilates*1		
13.30-14.15	Workshops/ kinderfeestjes	13.30-14.15	Workshops/ kinderfeestjes	13.30-14.15	Workshops/ kinderfeestjes
14.15-15.00	Workshops/ kinderfeestjes	14.15-15.00	Workshops/ kinderfeestjes	14.15-15.00	Workshops/kinderfeestjes
15.00-15.45	Afro kids	15.00-15.45	Workshops/ kinderfeestjes	15.00-15.45	Workshops/kinderfeestjes
15.45-16.30	Popping kids	15.45-16.30	Modern 8-12 jaar	15.45-16.30	
16.30-17.15	Selectie 3 + 9-12 hiphop	16.30-17.15	Selectie 2 + Hiphop kids 6-9	16.30-17.15	Just4 Fun
17.15-18.00	Selectie 3 Hiphop *5	17.15-18.00	Selectie 2 *5	17.15-18.00	Just4 Fun
18.00-18.45	Academy Course *5	18.00-18.45	Just 4 Fun workshop	18.00-18.45	Workshop
18.45-19.30	Academy Course *5	18.45-19.30	Just 4 Fun workshop	18.45-19.30	Workshop
19.30-20.15	Ballet beg./ Interm.	19.30-20.15	Bungee Dance Workshops*3	19.30-20.15	Warm Stretching Workshops *3
20.15-21.15	Danceworkout	20.15-21.00	Bungee Workout workshops*3	20.15-21.15	Hot Yoga*1
21.15-22.00	Afro Vibes volwassenen Workshops*3			21.15-22.00	Hot Stretching*1

Donderdag

DONDERDAG					
	Theater Studio		**Tough Studio**		**Lotus Studio**
16.00-16.45	Selectie 3 Ballet *5	16.00-16.45	Just4Fun	16.00-16.45	Adv Ballet *4
16.45-17.30	Selectie 3 Modern*5	16.45-17.30	Just4Fun	16.45-17.30	Adv Hiphop*4
17.30-18.15	Academy course*5	17.30-18.15	Just4Fun	17.30-18.15	Vrije training *6
18.15-19.30	Ballet intermediate/advanced	18.15-19.30	Workshops	18.30-19.15	Aerial Yoga kids Workshops*3
19.30-20.00	Spitzen*5	19.30-20.00	Vrije training *6	19.15-20.00	Aerial Yoga Youth workshops*3
20.00-21.00	Modern Interm/advanced	20.00-21.00	Aerial Yoga beginner Workshop*3	20.00-21.00	Workshops
		21.00-22.00	Restorative Aerial Yoga*1	21.00-22.00	Workshops

Vrijdag

VRIJDAG					
	Theater Studio		**Tough Studio**		**Lotus Studio**
09.00-09.45				09.00-09.45	**Aerial Yoga** *1
09.45-10.30				09.45-10.30	**Warm Pilates** *1
10.30-11.15				10.30-11.15	**Hot Yoga** *1
16.00-16.45	**Ballet sel 2** *5	16.00-16.45	**Ballet Kids**	16.00-16.45	**Vrije training** *6
16.45-17.30	**Modern sel 2** *5	16.45-17.30	**Modern Kids**	16.45-17.30	**Vrije training** *6
17.30-18.15	**MVMNT&AC** *5	17.30-18.15	**Hiphop Kids**	17.30-18.15	**Workshops**
18.15-19.00	**Sel 4/5 Groen** *5	18.15-19.00	**Workshops**	18.15-19.00	**Workshops**
19.00-19.45	**Sel 4/5 Groen** *5	19.00-19.45	**Workshops**	19.00-19.45	**Vrije training** *6
19.45-20.15	**Sel 4/5 Groen** *5	19.45-20.30	**Workshops**	19.45-20.30	**Vrije training** *6
20.15-21.00	**Popping**	20.30-21.15	**Workshops**	20.00-21.00	**Restorative Aerial Yoga (Workshop)** *3
21.00-21.45	**High Heels/Femme Funk Workshops** *3	21.15-22.00	**Workshops**	21.15-22.00	

Zaterdag & Zondag

ZATERDAG					
	Theater Studio		**Tough Studio**		**Lotus Studio**
09.30-10.00	**Ouder-Peuter Dans workshops** *3	09.30-10.00	**Evt Danceworkout Family Fun Workshops** *3	09.30-10.00	**Warm Ballet Workout** *1
10.00-10.45	**Algemene dans vorming/ ballet** *4	10.00-10.45	**Academy Course** *5	10.00-10.45	**Hot Yoga** *1
10.45-11.30	**Algemene dans vorming/hiphop-street Pre- Hiphop/street + hiphop Kids** *4	10.45-11.30	**Academy Course** *5	10.45-11.30	**Hot Stretching** *1
11.30-12.15	**Pre-Ballet/Ballet kids**	11.30-12.15	**Academy Course** *5	11.30-12.15	**Hot Pilates** *1
12.15-13.45	**Academy Course** *5			12.15-13.00	**Workshops**
13.45-19.00	**Feestje/Workshops Dans**	13.45-19.00	**Feestje/Workshops Bungee**	13.45-19.00	**Feestje/Workshops Aerial**
19.00-23.00	**Feestavonden/Workshops**	19.00-23.00	**Feestavonden/Workshop**		

Tijd	**Theaterzaal**	Tijd	**Tough Studio**	Tijd	**Lotus Studio**
Zondag					
	Optie workshops FDC of Tough Lotus. Zoals o.a. SUP-Yoga met mooi weer. *3				

Belangrijke informatie bij het lesrooster

*1 Deze les zit bij het Tough Lotus abonnement. Plek reserveren ivm. beperkt aantal plaatsen, les gaat door bij voldoende aanmeldingen.

*2 Start bij voldoende aanmeldingen

*3 .Deze workshop start wat later in het jaar bij voldoende aanmelding, Reserveer alvast je plekje

*4 Adv staat voor algemene dansvorming spelenderwijs al heel veel leren voor de jonge leerlingen

*5 Deze les is enkel te volgen met toestemming van de docent en in combinatie met specifieke andere lessen.

*6 Vrije trainingen zijn voor leden van FDC & vrienden.

JUST4FUN lessen zijn nieuwe lessen die wat later zal opstarten, het rooster met overzicht qua mogelijkheden volgt nog.

Lesrooster schooljaar 2021 - 2022

	Theater Studio	Tough Studio	Lotus Studio
Maandag	10.00 - 11.00 Stoel Yoga*1 15.15 - 16.00 Workshops 16.00 - 16.45 Workshops 17.15 - 18.15 Breakdance 18.15 - 19.00 MVMNT hiphop demo/ wedstrijd team*5 19.00 - 19.45 Hiphop Interm/adv. 13+ & sel 4/5 paars 20.00 - 21.00 Ballet Volwassenen 21.00 - 21.45 Dancemix Volwassenen Workshops*2	08.30 - 15.15 Workshops Scholen, dansopleidingen 15.15 - 16.00 Workshops 16.00 - 16.45 Workshops 16.45 - 17.30 Vrije Training*6 17.30 - 18.15 Just 4 Fun Workshops 18.15 - 19.00 Modern Interm/adv. 13+ & sel 4/5 paars 19.00 - 20.00 Aerial Yoga *1 20.00 - 21.00 Restorative Aerial Yoga *1 21.00 - 21.45 Stick Mobility Workshops*3	15.15 - 16.00 Workshops 16.00 - 16.45 Workshops 16.45 - 17.45 Workshop Aerial Yoga Kids 17.45 - 18.45 Workshop Aerial Yoga Youth 19.00 - 20.00 Aerial Yoga *1 20.00 - 21.00 Restorative Aerial Yoga *1 21.00 - 21.45 Optie extra Restoratve Aerial Yoga *1
Dinsdag	08.30-16.00 Workshops scholen/dansopleidingen etc. 16.00-16.45 Feestje/Workshop 16,45-17.30 Feestje/Workshop 17.30-18.15 Sel 4/5 paars Hiphop*5 18.15-19.00 Sel 4/5 paars Modern*5 19.00-19.45 Afro Vibes 19.45-20.30 High Heels/Femme Funk Workshop*3	16.00-16.45 Feestje/Workshop 16.45-17.30 Feestje/Workshop 17.30-18.15 Hiphop beginner/interm. 18.15-19.00 Modern beginner/interm. 19.00-19.45 Workout Workshops 19.45-20.30 Bungee Dance Workshops 20.30-21.15 Restorative Aerial Yoga *1	16.00-16.45 Vrije Training*6 16.45-17.30 Vrije Training*6 17.45-18.45 Workshop 18.45-19.45 Workshop Hot Yoga (Easy Slow Flow)*3 19.45-20.30 Warm Ballet Workout*1 20.30-21.15 Hot Afro Flow*1
Woensdag	13.30-14.15 Workshops/Kinderfeestjes 14.15-15.00 Workshops/Kinderfeestjes 15.00-15.45 Afro Kids 15.45-16.30 Popping Kids 16.30-17.15 Selectie 3 & 9/12 Hiphop 17.15-18.00 Selectie 3 Hiphop*5 18.00-18.45 Academy Course*5 18.45-19.30 Academy Course*5 19.30-20.15 Ballet beginners/interm. 20.15-21.15 Danceworkout 21.15-22.00 Afro Vibes volwassenen Workshop*3	08.45-09.45 Restorative Aerial Yoga *1 09.45-10.30 (Aerial) Pilates *1 13.30-14.15 Workshops/Kinderfeestjes 14.15-15.00 Workshops/Kinderfeestjes 15,00-15.45 Workshops/Kinderfeestjes 15.45-16.30 Modern 8/12 jaar 16.30-17.15 Selectie 2 & Hiphop kids 6/9 17.15-18.00 Selectie 2*5 18.00-18.45 Just 4 Fun Workshop 18.45-19.30 Just 4 Fun Workshop 19.30-20.15 Bungee Dance Workshops*3 20.15-21.00 Bungee Workout Workshops*3	13.30-14.15 Workshops/Kinderfeestjes 14.15-15.00 Workshops/Kinderfeestjes 15.00-15.45 Workshops/Kinderfeestjes 16.30-17.15 Just 4 Fun 17.15-18.00 Just 4 Fun 18.00-18.45 Workshop 18.45-19.30 Workshop 19.30-20.15 Warm Stretching Workshops *3 20.15-21.15 Hot Yoga*1 21.15-22.00 Hot Stretching*1
Donderdag	16.00-16.45 Selectie 3 Ballet*5 16.45-17.30 Selectie 3 Modern*5 17.30-18.15 Academy Course*5 18.15-19.30 Ballet Intermediate/Advanced 19.30-20.00 Spitzen*5 20.00-21.00 Modern Interm/Advanced	16.00-16.45 Just 4 Fun 16.45-17.30 Just 4 Fun 17.30-18.15 Just 4 Fun 18.15-19.30 Workshops 19.30-20.00 Vrije Training*6 20.00-21.00 Aerial Yoga Beginner Workshop*3 21.00-22.00 Restorative Aerial Yoga*1	16.00-16.45 ADV Ballet*4 16.45-17.30 ADV Hiphop*4 17.30-18.15 Vrije Training*6 18.30-19.15 Aerial Yoga Kids Workshop*3 19.15-20.00 Aerial Yoga Youth Workshop*3 20.00-21.00 Workshops 21.00-22.00 Workshops
Vrijdag	16.00-16.45 Ballet Selectie 2*5 16.45-17.30 Modern Selectie 2*5 17.30-18.15 MVMNT&AC*5 18.15-19.00 Selectie 4/5 Groen*5 19.00-19.45 Selectie 4/5 Groen*5 19.45-20.15 Selectie 4/5 Groen*5 20.15-21.00 Popping 21.00-21.45 High Heels/Femme Funk Workshops	16.00-16.45 Ballet Kids 16.45-17.30 Modern Kids 17.30-18.15 Hiphop Kids 18.15-19.00 Workshops 19.00-19.45 Workshops 19.45-20.30 Workshops 20.30-21.15 Workshops 21.15-22.00 Workshops	09.00-09.45 Aerial Yoga *1 09.45-10.30 Warm Pilates*1 10.30-11.15 Hot Yoga *1 16.00-16.45 Vrije Training*6 16.45-17.30 Vrije Training*6 17.30-18.15 Workshops 18.15-19.00 Workshops 19.00-20.00 Vrije Training*6 20.00-21.00 Restorative Aerial Yoga (Workshop)*3
Zaterdag	09.30-10.00 Ouder-Peuter Dans Workshops*3 10.00-10.45 Algemene Dans Vorming/ Ballet*4 10.45-11.30 ADV/hiphop, Pre-hiphop/street & hiphop kids*4 11.30-12.15 Pre-Ballet/Ballet kids 12.15-13.45 Academy Course*5 13.45-19.00 Feestje/Workshops Dans 19.00-23.00 Feestavonden/Workshops	09.30-10.00 Danceworkout Family Fun Workhops*3 10.00-10.45 Academy Course*5 10.45-11.30 Academy Course*5 11.30-12.15 Academy Course*5 13.45-19.00 Feestje/Workshops Bungee 19.00-23.00 Feestavonden/Workshops	09.30-10.00 Warm Ballet Workout*1 10.00-10.45 Hot Yoga*1 10.45-11.30 Hot Stretching*1 11.30-12.15 Hot Pilates*1 12.15-13.00 Workshops 13.45-19.00 Feestje/Workshops Aerial
Zondag	Optie Workshops FDC of Tough Lotus. Zoals o.a. Sup Yoga met mooi weer*3		

*1 Deze les zit bij het Tough Lotus abonnement. Plek reserveren ivm. beperkt aantal plaatsen, les gaat door bij voldoende aanmeldingen.
*2 Start bij voldoende aanmeldingen.
*3 Deze workshop start wat later in het jaar bij voldoende aanmelding. Reserveer alvast je plekje.
*4 ADV staat voor algemende dansvorming spelenderwijs al heel veel leren voor jonge leerlingen.
*5 Deze les is enkel te volgen met toestemming van de docent en in combinatie met specifieke andere lessen.
*6 Vrije trainingen zijn voor leden van FDC & vrienden.

JUST4FUN lessen zijn nieuwe lessen die wat later zullen opstarten, het rooster met overzicht qua mogelijkheden volgt nog.