



*Fabia Dance Center  
& Tough Lotus*



**LESROOSTER**



**2022-2023**



# Maandag

Maandag	Theater Studio	Maandag	Tough Studio	Maandag	Lotus Studio
10.00-11.00		08.30-16.30	Workshops scholen en dansopleidingen	10.00-11.00	Warme Stoel Yoga (55+) <sup>*1</sup>
11.00-15.00	Workshops scholen			11.00-15.00	Personal Training
15.45-16.30	Workshops				
16.30-17.15	workshops				
17.15-18.15	Breakdance	17.15-18.15	Workshop	17.15-18.15	Privé/small group coaching
18.15-19.00	Modern 13+ Interm./advanced & Selectie 4 Paars	18.15-19.00	MVMNT <sup>*5</sup>	18.15-19.00	Privé/small group Coaching
19.00-19.45	Hiphop 13+ interm./advanced & Selectie 4 Paars	19.00-20.00	Aerial Yoga <sup>*1</sup>	19.00-20.00	Privé/ small group coaching
20.00-21.00	Ballet Volwassenen	20.00-21.00	Restorative Aerial Yoga <sup>*1</sup>	20.00-21.00	Privé/small group coaching
21.00-22.00	Dancemix Volwassenen	21.00-22.00	Optie extra Pilates & Stretch <sup>*2</sup>	21.00-22.00	Privé/small group Coaching



# Dinsdag

Dinsdag	Theater Studio	Dinsdag	Tough Studio	Dinsdag	Lotus Studio
08.30-16.00	Workshops scholen/dansopleidingen	08.30-16.00	Privé coaching	08.30-16.00	Privé Coaching/ Workshop
16.00-16.45	Feestje/workshop/ Free Practise <sup>*6</sup>	16.00-16.45	Feestje/workshop/ Free Practise <sup>*6</sup>	16.00-16.45	Privé Coaching/ Workshop
16.45-17.30	Feestje/workshop/ Free Practise <sup>*6</sup>	16.45-17.30	Feestje/workshop/ Free Practise <sup>*6</sup>	16.45-17.30	Privé coaching/ Workshop
17.30-18.15	Modern 13+ Beginner/interm.	17.30-18.15	Modern selectie 4 Paars <sup>*5</sup>	17.30-18.15	Workshop Aerial Yoga kids/ workshop Bungee kids
18.15-19.00	Hiphop 13+ Beginner/Interm.	17.30-18.15	Hiphop selectie 4 Paars <sup>*5</sup>	18.15-19.00	Workshop Aerial Yoga Youth
19.00-19.45	Afro Vibes	19.00-19.45	Workshop Bungee Workout	19.00-19.45	Workshop/trajecten Tough Lotus
19.45-20.30	Workshop High Heels/ Femme Funk Of Free Practise	19.45-20.30	Pilates <sup>*1</sup> (& Workshops Bungee Dance)	19.45-20.30	Warm Ballet Workout <sup>*1</sup>
20.30-21.15	Workshop	20.30-21.15/21.30	Restorative Aerial Yoga <sup>*1</sup>	20.30-21.15	Hot Afro Flow <sup>*1</sup>
21.15-22.00	Workshop	21.30-22.00	Personal Training	20.30-21.15	Workshop



# Woensdag

Woensdag	Theater Studio	Woensdag	Tough Studio	Woensdag	Lotus Studio
08.45-09.45	Workshops scholen	08.45-09.45	Restorative Aerial Yoga <sup>*1</sup>	08.45-09.45	Workshop Tough Lotus
09.45-10.30	Workshops Scholen	09.45-10.30	(Aerial) Pilates <sup>*2</sup>	09.45-10.30	Workshop Tough Lotus
10.30-11.15	Workshops scholen	10.30-11.15	Workshop/ Personal Training	10.30-11.15	Privé Coaching
13.15-14.00	Feestjes/workshops	13.15-14.00	Feestjes/workshops	13.15-14.00	Feestjes/workshops
14.00-14.45	Feestjes/workshops	14.00-14.45	Feestjes/Workshops	14.00-14.45	Feestjes/Workshops
14.45-15.30	Afro Kids	14.45-15.30	Workshop Ballet kids	14.45-15.30	Personal Training
15.30-16.15	Popping Kids	15.30-16.15	Hiphop selectie 1 <sup>*5</sup>	15.30-16.15	Workshop modern kids
16.15-17.00	Hiphop Kids (5-9 jr.) Selectie 1 en 2	16.15-17.00	Hiphop Selectie 2/3 <sup>*5</sup>	16.15-17.00	Hiphop 9-12 jaar
17.00-17.45	Hiphop Selectie 2 <sup>*5</sup>	17.00-17.45	Hiphop Selectie 3 <sup>*5</sup>	17.00-17.45	Optie modern 9-12 jr.
17.45-18.30	Academy Course <sup>*5</sup>	17.45-18.30	Workshop	17.45-18.30	Workshop
18.30-19.15	Academy Course <sup>*5</sup>	18.30-19.15	Workshop	18.45-19.30	Tough Lotus Workshop
19.15-20.15	Ballet Beg./interm.	19.15-20.15	Workshop	19.30-20.15	Tough Lotus Workshop
20.15-21.15	Dance Workout volw.	20.15-21.15	Free Practise <sup>*6</sup>	20.15-21.15	Hot Yoga <sup>*1</sup>
21.15-22.00	Workshop	21.15-22.00	Free Practise <sup>*6</sup>	21.15-22.00	Hot Stretching <sup>*1</sup>



# Donderdag

Donderdag	Theater Studio	Donderdag	Tough Studio	Donderdag	Lotus Studio
16.00-16.45	Selectie 3 Ballet <sup>*5</sup>	16.00-16.45	Adv/Ballet <sup>*4</sup>	16.00-16.45	Just 4 Fun workshop <sup>*2</sup>
16.45-17.30	Selectie 3 Modern <sup>*5</sup>	16.45-17.30	Adv/Hiphop/street <sup>*4</sup>	16.45-17.30	Just 4 Fun workshop <sup>*2</sup>
17.30-18.15	Academy Course <sup>*5</sup>	17.30-18.15	Just4Fun Workshop <sup>*2</sup>	17.30-18.15	Just 4 Fun workshop <sup>*2</sup>
18.15-19.30	Ballet Interm/adv.	18.15-19.00		18.15-19.00	
19.30-20.00	Spitzen <sup>*5</sup>	19.00-20.00		19.00-20.00	
20.00-21.00	Modern interm/adv.	20.00-21.00		20.00-21.00	Aerial Yoga Workshop
21.00-22.00	Free Practise	21.00-22.00	Restorative Aerial Yoga <sup>*1</sup>	21.00-22.00	

# Vrijdag

Vrijdag	Theater Studio	Vrijdag	Tough Studio	Vrijdag	Lotus Studio
09.00-09.45	Workshops	09.00-09.45	Aerial Yoga* <sup>1</sup>	09.00-09.45	Aerial Yoga* <sup>1</sup>
09.45-10.30	Workshops	09.45-10.30		09.45-10.30	Warm Pilates* <sup>1</sup>
10.30-11.15	Workshops	10.30-11.15		10.30-11.15	Hot Stretching* <sup>1</sup>
11.15-16.00	Workshops	11.15-16.00	Workshops/Personal Coaching		
16.00-16.45	Ballet selectie 1 & 2* <sup>5</sup>	16.00-16.45	Ballet Kids	16.00-16.45	Free Practise* <sup>6</sup>
16.45-17.30	Modern selectie 1 & 2* <sup>5</sup>	16.45-17.30	Modern Kids	16.45-17.30	Free Practise* <sup>6</sup>
17.30-18.15	Popping	17.30-18.15	Workshop	17.30-18.15	Free Practise* <sup>6</sup>
18.15-19.00	Selectie 4/5 Groen/AC* <sup>5</sup>	18.15-19.00	Workshop	18.15-19.00	Free Practise* <sup>6</sup>
19.00-19.45	Selectie 4/5 Groen/AC* <sup>5</sup>	19.00-19.30	Workshop	19.00-20.00	Workshop Tough Lotus
19.45-20.15	Selectie 4/5 Groen/AC* <sup>5</sup>	19.30-20.15	Workshop	20.00-21.00	Workshop Tough Lotus
20.15-21.00	Workshop/ free Practise/MVMNT	20.15-21.00	Workshop		
21.00-22.00	Workshop/ Free Practise/MVMNT	21.00-22.00	Workshop		



# Zaterdag & Zondag

Zaterdag	Theater Studio	Zaterdag	Tough studio	Zaterdag	Lotus Studio
09.15-10.00	Family Fun workshop Danceworkout/ Ballet Workout	09.30-10.00	Ouder-Peuter Dans	09.15-10.00	Warm Tough Lotus Workshop
10.00-10.45	Adv/Ballet* <sup>4</sup>	10.00-10.45	(Pre) Academy Course* <sup>5</sup>	10.00-10.45	Hot Yoga* <sup>1</sup>
10.45-11.30	Adv hiphop* <sup>4</sup> /street Hiphop/street kids	10.45-11.30	(Pre) Academy Course* <sup>5</sup>	10.45-11.30	Hot Stretching* <sup>1</sup>
11.30-12.15	Pre-Ballet	11.30-12.15	(Pre) Academy Course* <sup>5</sup>	11.30-12.15	Hot Pilates* <sup>1</sup>
12.15-13.00	Academy Course* <sup>5</sup>	12.15-13.00	Pre- Academy* <sup>5</sup>	12.15-13.00	Workshop/Feestje
13.00-13.45/14.00	Academy Course* <sup>5</sup>	13.00-13.45	Pre- Academy* <sup>5</sup>	13.00-13.45	Workshop/Feestje
14.00-19.00	Workshop/Feestje	14.00-19.00	Feestje/Workshop	14.00-19.00	Intensives
19.00-23.00	Feestavond	19.00-23.00	Feestavond		

Zondag	Theater Studio	Zondag	Tough Studio	Zondag	Lotus Studio
10.00-17.00	Workshops FDC of Tough Lotus Zoals o.a. intensives/ Aerial/Bungee/ SUP-workshops	10.00-17.00	Personal Coaching in movement, Pilates, Yoga, Stressologie, Nutrition, personal training		Personal Coaching in movement, Pilates, Yoga, Stressologie, Nutrition, personal training



# 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 2022 - 2023



## Theater Studio

## Tough Studio

## Lotus Studio

<b>M</b> <b>a</b> <b>a</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	10.00 - 11.00 11.00 - 15.00 Workshops scholen 15.45 - 16.30 Workshops 16.30 - 17.15 Workshops 17.15 - 18.15 Breakdance 18.15 - 19.00 Modern Interm/adv. 13+ & sel 4 P 19.00 - 19.45 Hiphop Interm/adv. 13+ & sel 4 P 20.00 - 21.00 Ballet Volwassenen 21.00 - 22.00 Dancemix Volwassenen	<b>M</b> <b>a</b> <b>a</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	08.30 - 16.30 Workshops Scholen, dansopleidingen  17.15 - 18.15 Workshops 18.15 - 19.00 MVMNT hiphop wedstrijd team*5 19.00 - 20.00 Aerial Yoga *1 20.00 - 21.00 Restorative Aerial Yoga *1 21.00 - 22.00 Optle extra Pilates & Stretch*2	<b>M</b> <b>a</b> <b>a</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	10.00 - 11.00 Warm Stoel Yoga (55+)*1 11.00 - 15.00 Personal Training  17.15 - 18.15 Privé/small group coaching 18.15 - 19.00 Privé/small group coaching 19.00 - 20.00 Privé /small group coaching 20.00 - 21.00 Privé/small group coaching 21.00 - 21.45 Privé/small group coaching
<b>D</b> <b>i</b> <b>n</b> <b>s</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	08.30-16.00 Workshop scholen/dansopleidingen 16.00-16.45 Feestje/Workshop/Free Practice 16.45-17.30 Feestje/Workshop/Free Practice 17.30-18.15 Modern 13+ Beginner/Interm. 18.15-19.00 Hiphop 13+ Beginner/Interm. 19.00-19.45 Afro Vibes 19.45-20.30 Workshop High Heels/Femme Funk*3 20.30-21.15 Workshops 21.15-22.00 Workshops	<b>D</b> <b>i</b> <b>n</b> <b>s</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	08.30-16.00 Privé Coaching 16.00-16.45 Feestje/Workshop/Free Practice 16.45-17.30 Feestje/Workshop/Free Practice 17.30-18.15 Modern Selectie 4 Paars *5 18.15-19.00 Hiphop Selectie 4 Paars *5 19.00-19.45 Workshop Bungee Workout 19.45-20.30 Pilates (& Workshops Bungee Dance) 20.30-21.15/21.30 Restorative Aerial Yoga*1 21.30-22.00 Personal Training	<b>D</b> <b>i</b> <b>n</b> <b>s</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	08.30-16.00 Privé Coaching/Workshop 16.00-16.45 Privé Coaching /Workshop 16.45-17.30 Privé Coaching/Workshop 17.30-18.15 Workshop Aerial Yoga Kids/Bungee 18.15-19.00 Workshop Aerial Yoga Youth 19.00-19.45 Workshop/Trajecten Tough Lotus 19.45-20.30 Warm Ballet Workout*1 20.30-21.15 Hot Afro Flow*1 20.30-21.15 Workshops
<b>W</b> <b>o</b> <b>e</b> <b>n</b> <b>s</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	08.45-09.45 Workshops scholen 09.45-10.30 Workshops scholen 10.30-11.15 Workshops scholen 13.15-14.00 Workshops/Kinderfeestjes 14.00-14.45 Workshops/Kinderfeestjes 14.45-15.30 Afro Kids 15.30-16.15 Popping Kids 16.15-17.00 Hiphop Kids (5-9jr.) Selectie 1&2 17.00-17.45 Hiphop Selectie 2*5 17.45-18.30 Academy Course*5 18.30-19.15 Academy Course*5 19.15-20.15 Ballet beginners/Interm. 20.15-21.15 Danceworkout 21.15-22.00 Workshops	<b>W</b> <b>o</b> <b>e</b> <b>n</b> <b>s</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	08.45-09.45 Restorative Aerial Yoga *1 09.45-10.30 (Aerial) Pilates *1 10.30-11.15 Workshops/Personal Training 13.15-14.00 Workshops/Kinderfeestjes 14.00-14.45 Workshops/Kinderfeestjes 14.45-15.30 Workshop Ballet Kids 15.30-16.15 Hiphop Selectie 1*5 16.15-17.00 Hiphop Selectie 2/3*5 17.00-17.45 Hiphop Selectie 3 *5 17.45-18.30 Workshop 18.30-19.15 Workshop 19.15-20.15 Workshop 20.15-21.15 Free Practise *6 21.15-22.00 Free Practise *6	<b>W</b> <b>o</b> <b>e</b> <b>n</b> <b>s</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	08.45-09.45 Workshops Tough Lotus 09.45-10.30 Workshops Tough Lotus 10.30-11.15 Privé Coaching 13.15-14.00 Workshops/Kinderfeestjes 14.00-14.45 Workshops/Kinderfeestjes 14.45-15.30 Personal Training 15.30-16.15 Workshop Modern Kids 16.15-17.00 Hiphop 9-12 Jr. 17.00-17.45 Optle Modern 9-12jr. 17.45-18.30 Workshop 18.45-19.30 Workshop Tough Lotus 19.30-20.15 Workshop Tough Lotus 20.15-21.15 Hot Yoga*1 21.15-22.00 Hot Stretching*1
<b>D</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	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 Spitzes*5 20.00-21.00 Modern Interm/Advanced 21.00-22.00 Free Practise *6	<b>D</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	16.00-16.45 ADV Ballet *4 16.45-17.30 ADV Hiphop *4 17.30-18.15 Just 4 Fun Workshops *3 18.15-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 21.00-22.00 Restorative Aerial Yoga*1	<b>D</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	16.00-16.45 Just 4 Fun Workshops *3 16.45-17.30 Just 4 Fun Workshops *3 17.30-18.15 Just 4 Fun Workshops *3 18.15-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00 Workshops 21.00-22.00 Workshops
<b>V</b> <b>r</b> <b>i</b> <b>j</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	09.00-09.45 Workshops 09.45-10.30 Workshops 10.30-11.15 Workshops 11.15-16.00 Workshops 16.00-16.45 Ballet Selectie 2*5 16.45-17.30 Modern Selectie 2*5 17.30-18.15 Popping 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 Workshops/Free Practise/MVMNT 21.00-22.00 Workshops/Free Practise/MVMNT	<b>V</b> <b>r</b> <b>i</b> <b>j</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	09.00-09.45 Aerial Yoga *1  11.15-16.00 Workshops/Personal Coaching 16.00-16.45 Ballet Kids 16.45-17.30 Modern Kids 17.30-18.15 Workshops 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	<b>V</b> <b>r</b> <b>i</b> <b>j</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	09.00-09.45 Aerial Yoga *1 09.45-10.30 Warm Pilates*1 10.30-11.15 Hot Stretching *1  16.00-16.45 Free Practise *6 16.45-17.30 Free Practise*6 17.30-18.15 Free Practise *6 18.15-19.00 Free Practise *6 19.00-20.00 Workshop Tough Lotus 20.00-21.00 Workshop Tough Lotus
<b>Z</b> <b>a</b> <b>t</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	09.15-10.00 Family Fun Workshop *3 Danceworkout/Balletworkout 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 12.15-13.00 Academy Course*5 13.00-13.45/14.00 Academy Course *5 14.00 - 19.00 Workshop/Feestjes 19.00-23.00 Feestavonden/Workshops	<b>Z</b> <b>a</b> <b>t</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	09.30-10.00 Ouder-Peuter Dans  10.00-10.45 (Pre)Academy Course*5 10.45-11.30 (Pre)Academy Course*5 11.30-12.15 (Pre) Academy Course*5 12.15-13.00 Pre- Academy Course *5 13.00 -13.45 Pre Academy Course *5 14.00-19.00 Feestje/Workshops Bungee 19.00-23.00 Feestavonden/Workshops	<b>Z</b> <b>a</b> <b>t</b> <b>e</b> <b>r</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	09.30-10.00 Warm Ballet Workout*3 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/Feestje 13.00-14.00 Workshop/Feestje  14.00-19.00 Intensives
<b>Z</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	10.00-17.00 Workshop FDC of Tough Lotus Zoals o.a. intensives/aerial/Bungee/SUP Workshops	<b>Z</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	10.00-17.00 Personal Coaching in movement, Pilates, Yoga, Stressologie, Nutrition, Personal Training	<b>Z</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>d</b> <b>a</b> <b>g</b>	10.00-17.00 Personal Coaching in movement, Pilates, Yoga, Stressologie, Nutrition, Personal Training

\*1 Deze les zit bij het Tough Lotus abonnement. Plek reserveren i.v.m. 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 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.



# PRIJSLIJST

FABIA DANCE CENTER



## Onder de 21 jaar

1x per week	€23,- p.m.
2x per week	€40,- p.m.
3 x per week	€50,- p.m.
4 x per week	€55,- p.m.
Onbeperkt FDC*	€70,- p.m.
Wedstrijdteam*	€20,- p.m.
Academy Course	€120,- p.m.
Ouder-peuter dans	€ 20,- p.m.

## Boven de 21 jaar

1x per week	€28,- p.m.
2x per week	€45,- p.m.
3 x per week	€65,- p.m.
Onbeperkt FDC*	€75,- p.m.
Onbeperkt FDC & Tough Lotus*	€85,- p.m.

\*Onbeperkt vaste lessen in een niveau wat jij aan kan.

Workshops vallen over het algemeen niet onder het onbeperkt abonnement.

\*Het wedstrijdteam tarief komt op het bestaande abonnement met uitzondering van AC.

JEUGDFONDS  
SPORT &  
CULTUUR

Wij werken samen met het Jeugdfonds Sport & Cultuur  
Valt het volgen van de danslessen niet binnen het budget?  
Dan komt u wellicht in aanmerking voor een bijdrage van  
het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Dit fonds betaalt  
(een groot deel van) de kosten voor de culturele organisatie  
voor gezinnen met een minimum inkomen of schulden.  
Een kind dat muziek maakt, danst, tekent of zingt, is een gelukkig kind.  
En een kind dat lekker in zijn vel zit, zal op alle fronten beter presteren.  
Het Jeugdfonds Sport & Cultuur vergoedt maximaal € 450,00  
per 12 maanden inclusief eventuele attributen en/of kleding.  
Voor meer informatie en de spelregels van uw gemeente kunt u  
kijken op Jeugdfonds Sport & Cultuur.



# Lesrooster Tough Lotus

## Body & Mind Training Center

### Maandag

- 10.00-11.00 Stoel Yoga (55+)
- 19.00-20.00 Aerial Yoga
- 20.00-21.00 Restorative Aerial Yoga
- 21.00-22.00 Optie extra Restorative Aerial Yoga \*
- 21.00-22.00 Optie Pilates & Stretch\*

### Dinsdag

- 17.30-18.15 Aerial Yoga Kids workshop\*
- 18.15-19.00 Aerial Yoga Youth Workshop\*
- 19.00-19.45 Bungee Workout Workshops \*
- 19.45-20.30 Warm Ballet Workout
- 19.45-20.30 Warm Pilates
- 19.45-20.30 Bungee Dance Workshops \*
- 20.30-21.15 Hot Afro Flow
- 20.30-21.15/21.30 Restorative Aerial Yoga

### Woensdag

- 08.45-09.45 Restorative Aerial Yoga
- 09.45-10.30 (Aerial) Pilates\*\*
- 20.15-21.15 Hot Yoga
- 21.15-22.00 Hot Stretching

### Donderdag

- 20.00-21.00 Aerial Yoga beginner Workshop\*
- 21.00-22.00 Restorative Aerial Yoga

### Vrijdag

- 09.00-09.45 Aerial Yoga
- 09.45-10.30 Warm Pilates
- 10.30-11.15 Hot Stretching
- 19.00-20.00 Workshops Tough Lotus \*
- 20.00-21.00 Restorative Aerial Yoga Workshop\*

### Zaterdag

- 09.15-10.00 Family Fun workshops \*
- 09.30-10.00 Warm Tough Lotus Workshop\*
- 10.00-10.45 Hot Yoga
- 10.45-11.30 Hot Stretching
- 11.30-12.15 Hot Pilates
- 14.00-14.50 Aerial Yoga Kids Workshops\*
- 14.50-15.40 Aerial Yoga Youth Workshops\*



Lesrooster  
Fabia Dance Center  
volwassen lessen

### Maandag

- 20.00-21.00 Ballet Volwassenen
- 21.00-22.00 Dancemix Volwassenen

### Woensdag

- 20.00- 21.00 DanceWorkout volwassenen

\*Deze workshops gaan van start bij voldoende aanmeldingen schrijf je snel in!

\*Naast deze workshops worden er regelmatig nog extra workshops ingepland

In het volledige rooster ook ruimte voor Prive-lessen, workshops, intensives en coachingstrajecten..





# Prijzlijst Tough Lotus Body & Mind Training Center

## Zonder Abonnement:

- Proefles - 7,50
- Losse les - 15,-
- 10 rittenkaart - 110,- (3 maanden geldig)
- 20 rittenkaart -199,- (6 maanden geldig)

## Met Abonnement:

- 1x per week 39,50 per maand
- 2x per week 62,50 per maand
- Onbeperkt Tough Lotus 75,- per maand
- Onbeperkt Tough Lotus & FDC 85,- per maand

## Aanbod vaste lessen o.a.:

- Stoel Yoga
- Restorative Aerial Yoga
- Aerial Yoga
- Aerial Pilates
- Warm Pilates
- Hot Pilates
- Hot Yoga
- Hot Stretching
- Warm Ballet Workout
- Hot Afro Flow

## Aanbod workshops o.a.:

- Bungee Workout
- Bungee Dance
- Bungee kids
- Aerial Yoga Kids
- Aerial Yoga Youth
- Sup Yoga
- Sup Yoga Kids
- Sup Stretch & Relax
- Sup Pilates
- Aerial Fitness
- Aerial Dance
- Wine Yoga
- Stick Mobility

## Aanbod Fabia Dance Center o.a.:

- Dance Workout
- Ballet volwassenen
- Dance mix
- Modern Volwassenen
- Afro Volwassenen
- Family Fun dance Workout