

# Naschoolsaanbod blok 4



## Blokfluit voor beginners

Maak kennis met het instrument de blokfluit!

□ Groep 4 t/m 8

▶ Cheetahgroep

€ € 20

📅 Maandag: 13 maart, 20 maart, 27 maart, 3 april, 17 april.



## Tik Tok Dance!

👥 Groep 5 t/m 8

▶ Speellokaal

€ € 20

📅 Maandag: 13 maart, 20 maart, 27 maart, 3 april, 17 april.

# TIKTOK

IN DEZE SUPER COOLE LES GA JIJ SAMEN MET JUF GWENDOLYN DE POPULAIRE TIK TOK MOVES/DANSJES LEREN EN GEVEN WE ER ONZE EIGEN TOUCH AAN!

TIK TOK IS EEN SUPER COOLE TREND OP SOCIAL MEDIA. EEN VAN DE MEEST POPULAIRE APPS WERELDWIJD!!

OP TIK TOK KUN JE JEZELF FILMEN TERWIJL JE DANST, ZINGT OF PLAYBACKT.

**TikTok**

**GDE**  
DANCE

## Vervolg cursus blokfluit

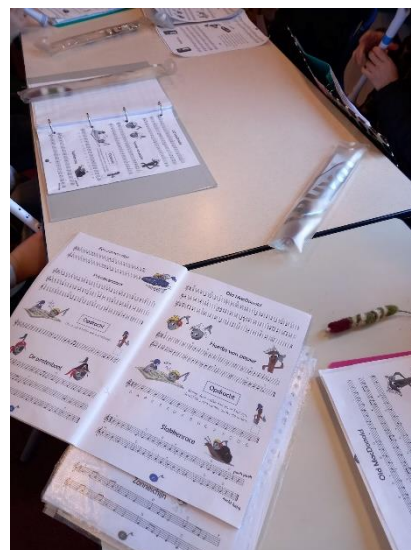
Boekje 1 uit? Wil je nog beter leren blokfluit spelen? Doe dan mee!

👥 Groep 4 t/m 8

▶ Cheetahgroep

💰 € 24

📅 Dinsdag: 14 maart, 21 maart, 28 maart, 4 april, 11 april, 18 april.



## Tennisles

Tennislessen gegeven door een tennisleraar van de tennisschool.

👥 Groep 5 t/m 8

▶ T.V. Menheerse

💰 € 24

📅 Dinsdag: 14 maart, 21 maart, 28 maart, 4 april, 11 april, 18 april.



# Beweeg en kind onderbouw

## Sportieve naschoolse activiteit voor Onderbouw 4-7 jaar

Op speelse manier worden de kinderen uitgedaagd en gestimuleerd om te bewegen, op muziek, en met elkaar.

We sluiten af met een moment van "mindfulness" en "cooling down" ....

- Estafette
- Conditie / balans training
- Tabata
- Speelse Cardio Oefeningen
- Mindfulness / Cooling down
- Kringgesprek (gezond eten, leven en bewegen)

Kosten 5,- Euro per kind per les

Elke dinsdagmiddag 14.15 t/m 15.15 (Start vanaf 14-maart 6 weken)

Max 8 kinderen per les.

Bij interesse graag snel inschrijven vanwege "small group" training limiet.

Sandra Commereuc

vitalcoachingbysandra@gmail.com



2023

Beweeg en Kind

# Beweeg en kind bovenbouw

## Sportieve naschoolse activiteit voor Bovenbouw 8-11 jaar

Op speelse en stoere manier worden de kinderen uitgedaagd en gestimuleerd om te bewegen, op muziek, en met elkaar.

We sluiten af met een moment van "mindfulness" en "cooling down" ....

- Estafette
- Conditie / balans training
- Tabata
- Cardio Oefeningen
- Mindfulness / Cooling down
- Kringgesprek (gezond eten, leven en bewegen)



Kosten 5,- Euro per kind per les

Elke woensdagmiddag 14.15 t/m 15.15 (Start vanaf 15-maart 6 weken)

Max 8 kinderen per les.

Bij interesse graag snel inschrijven vanwege "small group" training limiet.

Sandra Commereuc

vitalcoachingbysandra@gmail.com

2023

Beweeg en Kind

## Kickbagtraining

👥 Groep 3 t/m 8

▶ Sportschool budokai senshi

💰 € 24

📅 Woensdag: 15 maart, 22 maart, 29 maart, 5 april, 12 april, 19 april.



## Streetdance

👥 Groep 3 t/m 8

▶ Speellokaal

💰 € 20

📅 Donderdag: 16 maart, 30 maart, 6 april, 13 april, 20 april.



## Biebbende

👥 Groep 5 t/m 7

▶ Speellokaal

📌 € 20

📅 Donderdag: 16 maart, 30 maart, 6 april, 13 april, 20 april.



**BIEBBENDE**

Zit je in groep 5, 6 of 7, ben je onwijs creatief en vind je het leuk om de mooiste verhalen te schrijven én te illustreren?  
Doe dan mee!

Team Jeugd & Educatie  
*Samen sterk in lezen & leren*

## Musical

👥 Groep 1 t/m 8

▶ Speellokaal

📌 € 20

📅 Vrijdag: 10 maart, 17 maart, 24 maart, 31 maart, 14 april.



**MUSICAL** GDE DANCE

HOUD JE VAN DANSEN, ZINGEN EN ACTEREN? OF GA JE VAAK NAAR MUSICALS TOE? DAN IS DIT WELLICHT IETS VOOR JOU!  
DE MUSICAL LESSEN BESTAAN UIT ZANG, DANS EN ACTEREN.

WE SLUITEN DE LESSEN AF MET EEN KLEINE DANSVOORSTELLING

## Happy Kids Massage

Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat een regelmatige massage, die ook over de kleding heen gegeven kan worden of bij jezelf, bijdraagt aan:

- Een gevoel van zelfvertrouwen en veiligheid
- Ontspanning
- Betere nachtrust
- Focus wordt beter
- Meer onderlinge verbondenheid
- Pestgedrag vermindert

Daarom bied ik nu leuke leerzame workshops aan voor de kinderen.

Alles altijd zonder druk, met wederzijds goedvinden en op een leuke gezellige speelse manier aan de hand van bijvoorbeeld liedjes en verhaaltjes.

### Pizza massageliedje (Melodie de mosselman)

Weet jij hoe je een pizza maakt  
Een pizza maakt, een pizza maakt  
Weet jij hoe je een pizza maakt  
Kom we doen het samen!

Van deeg maken we een ronde plaat  
Een ronde plaat, een ronde plaat  
Van deeg maken we een ronde plaat  
Kom we doen het samen!

Besmeer hem dan met tomatensaus  
Tomatensaus, tomatensaus  
Besmeer hem dan met tomatensaus  
Kom we doen het samen!

Beleg met wat je lekker vind  
Je lekker vind, je lekker vind  
Beleg met wat je lekker vind  
Kom we doen het samen!

Als laatst strooi je de kaas er op  
De kaas er op, de kaas er op  
Als laatst strooi je de kaas er op  
Kom we doen het samen!

Nu kan hij in de oven gaan  
De oven gaan, de oven gaan  
Nu kan hij in de oven gaan  
Kom we doen het samen!



### Workshop 1 dinsdag 14 maart:

- 👥 Groep 1 t/m 8
- 📍 Lege lokaal boven
- 💰 € 3

Ze leren ontspanningsoefeningen en ze leren een aantal grepen die ze dan vervolgens kunnen gebruiken bij zichzelf en bij anderen. Hopelijk vinden ze het zo leuk, dat ze er thuis mee doorgaan en het ook aan iedereen in het gezin willen leren. Ze krijgen al het geleerde mee naar huis.



### Workshop 2 dinsdag 21 maart:

- 👥 Groep 1 t/m 8
- 📍 Lege lokaal boven
- 💰 € 4

Massagestempels of pompons maken. We gaan lekker knutselen. En daarna leren we hoe we het geknutselde kunnen gebruiken tijdens een massage.

### Workshop 3 dinsdag 28 maart:

- 👥 Groep 5 t/m 8
- 📍 Lege lokaal boven
- 💰 € 5

We gaan onze eigen klei maskers maken en bij elkaar aanbrengen. Ik zal een aantal grepen uitleggen, waarmee daarna een heerlijk ontspannen gezichtsmassage aan elkaar gegeven kan worden. Alle materialen worden verzorgt.



# Energiebesparing

👥 Groep 7 en 8

▶ Lege lokaal boven

📄 € 2

📅 Woensdag 15 maart van 14:15 tot 15:45

Leer meer over  
energie(besparing) en doe mee  
aan de energie bespaar  
challenge!

