

Start nieuwe lessen-reeksen met GRATIS proeflesweek van 15 - 21 september

Inschrijven voor een proefles is niet noodzakelijk. Een lessenreeks bestaat uit 13 lesweken (september 2025 - januari 2026) en start in de week van maandag 15 september.

Opendeurdag op 14 september

Life, dat moet je beleven! Hou het dus niet alleen bij het lezen van deze folder, maar kom naar onze opendeurdag. Je zal onmiddellijk voelen wat Life zo uniek maakt. Op 't programma staan initiaties, een rondleiding in onze 2 gebouwen, 5 studio's en fitness, optredens, een infostand ...

Zondag 14 september

14u00 - 17u30

Dans kleuters, kids en jeugd (-18 jaar)

Kinderanimatie

18u30 - 20u30

Volwassenen dans solo, dansen met 2 en line dance

Bij inschrijving en betaling op de opendeurdag krijg je € 3 korting per cursus.

Voor jou uitgelegd

Jumpfit: een energieke workout op een minitrampoline voor je been-, buik- en bilspieren waar je nauwelijks jouw gewrichten mee belast. Een uitdaging voor je conditie en balans.

Sh'bam: een stevige fitness- en danceworkout voor het totale lichaam. Je sport op een dansante manier op meeslepende muziek! / **Qi Gong:** zachte en repetitieve bewegingen die je levensenergie bevorderen. / **Neuro Dance:** voor mensen met Parkinson, MS, spierziektes en mensen met verminderd evenwicht. Verbeter je balans, werk aan een rechte houding en zet je hersenen aan het werk! / **Commercial:** je leert streetjazz, funk, hip hop, disco, clipstyle ... / **Bootcamp:** mix van HIIT, Pilates & circuittraining (indoor). De focus ligt voornamelijk op spierversterkende oefeningen, maar ook je uithoudingsvermogen wordt getraind. / **Partyrobics:** een heerlijk vetverbrandende workout. Waan jezelf tijdens het sporten in de discotheek! / **Time to Relax:** hier kom je tot rust en stilte. Je leert ademtechnieken en praktische tools om zelf gemakkelijk thuis toe te passen. Via zachte bewegingen kom je uit het hoofd en in connectie met jezelf.



Samen nog sterker!

Werk aan je conditie aan kracht in onze gezellige fitness of fiets naar de top in onze spinninglessen.

Spinning op dinsdag van 19u30 - 20u30 & donderdag van 20u30-21u30

Vraag naar maandabonnementen (incl. fitness) of beurtenkaarten.

Bekijk de actuele openingsuren van de fitness op lifedoetleven.be/fitness

Wil je meer info of zit je met vragen?

Twijfel niet en contacteer ons via

hallo@lifedoetleven.be of

bel naar **0489 50 58 28**.

Lodewijk de Raetlaan 2 - 8870 Izegem

Bekijk ons aanbod op

lifedoetleven.be

Volg ons op



V.U. Davy Desloovere - Lodewijk de Raetlaan 2, 8870 Izegem

Dans

Workouts

Fitness

Competitie

Body & mind

Vakantiekampen

Privélessen

Bar - voor iedereen!

life

September 2025 - januari 2026

OPENDEURDAG

14 september

€ 3 opendeurdagkorting

START & GRATIS PROEFLESWEEK

15 - 21 september

DANS, SPORT, BODY & MIND VAN 2,5 TOT 50+



Life & Life vzw - Lodewijk de Raetlaan 2 - 8870 Izegem - info & inschrijven via lifedoetleven.be



WORKOUTS € 103

Just get up and move! In deze workouts geven we het beste van onszelf. Na een uur voel je je mentaal en fysiek volledig opgeladen, het zweet mag je achterlaten.



FITNESS
VANAF € 70/3 maand

Kom trainen in de gezelligste fitness van Izegem met gratis en vrijblijvende persoonlijke begeleiding. Onze unieke aanpak en de openingsuren vind je op lifedoetleven.be

BODY & MIND

Leven is simpel. Toch maken we ons vaak druk. Alleen kalmte kan je redden, dat wist je al. Aan jou om het effectief te doen! In deze lessen leren we gedachten te pauzeren en onze energie te laten stromen.

Maandag	20u30 - 21u30	Yoga - € 103
Dinsdag	19u00 - 20u15 20u15 - 21u30	Qi Gong met ervaring - € 136 Qi Gong Beginners - € 136
Woensdag	09u30 - 10u30	Time to Relax - € 103
Donderdag	19u30 - 20u30	Yoga Dance Flow - 12 lessen - € 95
Opgelet: aangepaste startdatum! De eerste gratis proefles Yoga Dance Flow is op donderdag 25 september.		
Donderdag	19u45 - 21u15	Bewust Bewegen - 8 lessen - € 155
Ontdek in 8 lessen hoe lichaamswerk je veerkracht en balans brengt. Geen gratis proefles mogelijk.		

DANS KIDS (- 12)
€ 101

Ieder kind is een superster! Op een speelse manier maken we kennis met ritme en coördinatie. Al gauw komen de tricks en hippe moves! Van de prima ballerina tot de coole b-boy: iedereen ontdekt op z'n eigen tempo hoe zalig het is om te dansen!

Dinsdag	18u30 - 19u30	Commercial Kids Beginners (vanaf 3 ^{de} leerjaar)*
Woensdag	14u00 - 15u00 15u00 - 16u00	Commercial Kids Gevorderden* Modern Jazz Kids Beginners (vanaf 3 ^{de} leerjaar)
	15u00 - 16u00 15u15 - 16u15 15u15 - 16u00	Ballet 3de & 4de leerjaar Kinderdisco (1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar)* Préballet (2 ^{de} & 3 ^{de} kleuter)* - € 93



START & GRATIS
PROEFLESWEEK
15 - 21 SEPTEMBER

Voor alle danslessen, workouts & body & mind lessen

DANS JEUGD (+12)
€ 101

Dansen is jouw uitlaatklep! Verdiep je danstechnisch of werk aan je zelfvertrouwen en performance.



* Je kan de les meerdere keren per week volgen of wisselen van dag zonder extra lidgeld.

Woensdag	16u15 - 17u15 16u15 - 17u15 16u00 - 17u15	Kleuterdans (2 ^{de} & 3 ^{de} kleuter)* Ballet 1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar* Modern Jazz Kids Halfgevoorderden & Gevorderd (vanaf 3 ^{de} leerjaar) - € 122 Commercial Kids Beginners (vanaf 3 ^{de} leerjaar)* Disco Solo Mini Kids (1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar) - NIEUW! Disco Solo Kids (vanaf 3 ^{de} leerjaar)
	17u15 - 18u15 18u30 - 19u30	
	18u30 - 19u30	

Donderdag	18u30 - 19u30	Urban Hip Hop Kids (vanaf 3 ^{de} leerjaar)
-----------	---------------	---

Vrijdag	17u00 - 18u00 17u00 - 18u00 17u45 - 18u45 18u00 - 19u00 18u00 - 18u45	Kleuterdans (2 ^{de} & 3 ^{de} kleuter)* Ballet 1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar* Ballet 5 ^{de} & 6 ^{de} leerjaar Kinderdisco (1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar)* Préballet (2 ^{de} & 3 ^{de} kleuter)* - € 93
---------	---	---

Zaterdag	09u30 - 10u15 10u00 - 11u00 10u00 - 11u00 10u15 - 11u15 11u00 - 12u00 11u15 - 12u15	Ouder-kinddans (peuter en 1 ^{ste} kleuter) - € 93 Ballet 1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar* Commercial Kids Beginners (vanaf 3 ^{de} leerjaar)* Kleuterdans (2 ^{de} & 3 ^{de} kleuter)* Commercial Kids Gevorderden (vanaf 3 ^{de} leerjaar)* Kinderdisco (1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar)*
----------	--	---

Woensdag	17u15 - 18u30 18u30 - 19u30 18u30 - 19u30 19u30 - 20u30 20u30 - 21u30	Ballet B Halfgevoorderden - € 122 Commercial Jeugd Beginners Commercial Jeugd Halfgevoorderden Disco Solo Jeugd Disco Solo Jeugd Vergevoorderden
Vrijdag	18u00 - 19u00 19u00 - 19u45 20u00 - 21u15	Commercial Jeugd Gevoorderden Ballet Pointes (12 +) - € 93 Ballet C Gevoorderden - € 122

Zaterdag	11u00 - 12u15 12u15 - 13u30 12u45 - 14u00 14u00 - 15u15 15u15 - 16u15 15u15 - 16u15 16u30 - 17u45	Ballet Volwassenen Beginners - € 122 NIEUW! Ballet A Beginners & B1 Halfgevoorderden - € 122 Contemporary Modern Jazz Jeugd Gevoorderd - € 122 Modern Jazz Jeugd Beginners/Halfgevoorderd - € 122 Improvisatie Commercial Jeugd Gevoorderden + Contemporary Modern Jazz Jeugd Gevoorderd Plus - € 122
----------	---	---

VOLWASSENEN
DANS SOLO
€ 103

Je bent nooit te oud om nieuwe dingen te proberen of je passie te beleven! Shake it till you make it!



DANSEN MET 2
€ 103 p.p.

Op elkaars tenen trappen is verleden tijd of brengt net veel hilariteit. Discoswing, salsa, latin en ballroom, Argentijnse tango, trouwdansen ... Je vindt hier het overzicht van onze beginnerslessen. Alle lessen (half)gevoorderden vind je op de website.

SPECIALS

Zij verdienen een plek waar plezier en ontspanning centraal staat.

Maandag	19u30 - 20u30	Commercial Volwassenen Halfgevoorderden
Dinsdag	19u30 - 20u30 20u15 - 21u15 20u30 - 21u30 21u15 - 22u15	Commercial Volwassenen Beginners Latino Disco Line Dance Beg. & Halfgev. Latino Solo Country Line Dance
Woensdag	14u00 - 15u00 19u30 - 20u30	Latino Disco Line Dance Beginners Commercial Volwassenen Gevoorderden +
Donderdag	19u30 - 20u30 20u30 - 21u30 20u30 - 21u30	Latino Disco Line Dance Gevoorderden Country Line Dance Girly Clipstyle
Zaterdag	11u00 - 12u15	NIEUW! Ballet Volwassenen Beginners - € 122

Basisreeks ‘dansen met 2’ (beginners)		
Maandag	19u30 - 20u30	
Leer de chacha, jive, quickstep en swing op een toegankelijke manier.		
Swing Beginners*		
Dinsdag	20u30 - 21u45 (met 15 min. pauze)	
Zondag	18u30 - 19u45 (met 15 min. pauze)	
Salsa & Swing Beginners*		
Vrijdag	19u00 - 20u00	
Zondag	19u45 - 21u00 (met 15 min. pauze)	
Argentijnse Tango Beginners		
Vrijdag	19u15 - 20u30 - 10 lessen - € 135	

* Je kan de les meerdere keren per week volgen of wisselen van dag zonder extra lidgeld.



Tijdens schoolvakanties organiseren we magische kampen voor kleuters, kids en jeugd t.e.m. 15 jaar. De kampen vinden plaats in zowel Life als de Kleine Toveraar in Izegem waar we naar hartenlust kunnen ravotten.

Bekijk het kampenaanbod via lifedoetleven.be/vakantiekampen.