

GRATIS proeflesweek van 16 - 22 september

Inschrijven voor een proefles is niet nodig. Een lessenreeks bestaat uit 13 lesweken (september 2024 - januari 2025) en start op maandag 16 september.

Opendeurdagweekend

Life 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 ...

**Zaterdag 14 september / 19u - 21u
(met aansluitend dansavond)**

Volwassenen dans solo, dansen met 2 en line dance

Zondag 15 september / 14u - 18u

Dans kids en jeugd (- 18 jaar)

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 bilsieren 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/Chair:** voor mensen met Parkinson, MS, spierziekten 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.

Life Kids Belevingdag op zondag 15 september

We demonstreren onze kids- en jeugdlessen (- 18 jaar) en geven rondleidingen in Life. Daarnaast lanceren we ook op een eigen creatieve Life-wijze ons nieuw aanbod vakantiecampen. Met springkastelen, schminkstand, initiaties en workshops, spelactiviteiten ... wordt het een plezante zondagnamiddag. Kinderen en volwassenen zijn meer dan welkom! De toegang is volledig gratis en inschrijven vooraf is niet nodig.

Kom langs tussen 14u00 & 18u00 - Meer info & details op lifedoetleven.be.

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

life

September 2024 - januari 2025

LIFE
WORDT
20 JAARI!

OPENDEURDAG 14 & 15 september

MET € 3 OPENDEURDAGKORTING!

GRATIS PROEFLESWEEK 16 - 22 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

Maandag

19u30 - 20u30
20u30 - 21u30
20u30 - 21u30

Zumba Light
Zumba
JumpFit (minitrampoline) - € 130

Dinsdag

19u15 - 20u15
19u30 - 20u30
20u15 - 21u15

JumpFit (minitrampoline) - € 130
Spinning (via abonnement)
Zumba

Woensdag

19u30 - 20u30
19u30 - 20u30
20u30 - 21u30

Partyrobics
Sh'bam
Pilates

Donderdag

18u30 - 19u30
19u30 - 20u30
20u30 - 21u30
20u30 - 21u30

JumpFit (minitrampoline) - € 130
Partyrobics
Spinning (via abonnement)
Bootcamp

Maandag

20u30 - 21u30

Yoga & meditatie - € 103

Dinsdag

19u00 - 20u15
20u15 - 21u30

Qi Gong Gevorderden - € 136
Qi Gong Beginners - € 136

Woensdag

09u30 - 10u30

Time to Relax - € 103

Donderdag

20u15 - 21u15

Time to Relax - € 103

Maandag

18u30 - 19u30

Koppeldans kids - **NIEUW!**

Dinsdag

18u30 - 19u30

Commercial Kids Beginners (vanaf 3^{de} leerjaar)*

Woensdag

13u45 - 15u00

Modern Jazz Kids Halfgevoorderden & Gevoorderd (vanaf 3^{de} leerjaar) - € 122

15u00 - 16u00

Commercial Kids Gevoorderden*

15u15 - 16u15

Kleuterdans (2^{de} & 3^{de} kleuter)*

15u15 - 16u15

Ballet 1^{ste} & 2^{de} leerjaar*

16u15 - 17u15

Modern Jazz Kids Beginners

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!



Woensdag

16u15 - 17u00
16u15 - 17u15
17u15 - 18u15
17u15 - 18u15
17u30 - 18u30
18u30 - 19u30

Préballet (2^{de} & 3^{de} kleuter)* - € 93
Kinderdisco (1^{ste} & 2^{de} leerjaar)*
Kids Boys (vanaf 3^{de} leerjaar)
Commercial Kids Beginners (vanaf 3^{de} leerjaar)*
Ballet 3^{de} & 4^{de} leerjaar
Disco Solo Kids (vanaf 3^{de} leerjaar)

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
11u15 - 12u00

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 Gevoorderden (vanaf 3^{de} leerjaar)*
Kinderdisco (1^{ste} & 2^{de} leerjaar)*
Préballet (2^{de} & 3^{de} kleuter)* - € 93

DANS JEUGD (+12) € 101

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



Woensdag

16u15 - 17u30
17u15 - 18u30
18u30 - 19u30
18u30 - 19u30
19u30 - 20u30
20u30 - 21u30

Ballet B Halfgevoorderden - € 122
Modern Jazz Jeugd Beginners - **NIEUW!**
Commercial Jeugd Halfgevoorderden
Commercial Jeugd Beginners
Disco Solo Jeugd
Disco Solo Jeugd Vergevoorderden

Vrijdag

18u00 - 19u00
20u00 - 21u15

Commercial Jeugd Gevoorderden
Ballet C Gevoorderden - € 122

Zaterdag

11u00 - 12u15
12u15 - 13u30
14u15 - 15u30
14u30 - 15u30
15u30 - 16u45
16u45 - 17u45
16u45 - 18u00

Ballet B Halfgevoorderden - € 122
Ballet A Beginners - € 122
Modern Jazz Jeugd Gevoorderden - € 122
Improvisatie (15+)
Modern Jazz Jeugd Gevoorderden + - € 122
Commercial Jeugd Gevoorderden + (heels)
Modern Jazz Jeugd Halfgevoorderden - € 122

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

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.

Maandag

19u30 - 20u30

Commercial Volwassenen Beginners

Dinsdag

19u30 - 20u30
20u15 - 21u15
20u30 - 21u30

Commercial Volwassenen Halfgevoorderden
Latino Disco Line Dance Beg. & Halfgev.
Latino Solo

Woensdag

14u15 - 15u15
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

Basisreeks 'dansen met 2' (beginners)*

Maandag	20u30 - 21u30
Zaterdag	18u30 - 19u45 (met 15 min. pauze)
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	20u15 - 21u30 - 10 lessen - € 135
Latin Choreo Beginners - NIEUW!	
Vrijdag	20u00 - 21u00

SPECIALS

Zij verdienen een plek waar plezier en ontspanning centraal staat.

Donderdag

14u00 - 15u15	Dans 50+ - € 101
15u30 - 16u45	Neuro Dance Staand - € 101 (15 min. pauze)
17u00 - 17u45	Neuro Dance Chair - € 93



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 Tovenaar in Izegem waar we naar hartenlust kunnen ravotten.

Bekijk het kampenaanbod via lifedoetleven.be/vakantiekampen.