

Start nieuwe lessenreeksen met GRATIS proeflesweek van 13 - 19 januari

Inschrijven voor een proefles is niet noodzakelijk. Een lessenreeks bestaat uit 13 lesweken (januari - april 2025) en start op maandag 13 januari.

Opendeurdag op 11 januari

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 ...

Zaterdag 11 januari

16u00 - 18u00

Dans kleuters, kids en jeugd (-18 jaar)

Kinderanimatie

19u00 - 21u00

(met aansluitend dansavond)

Volwassenen dans solo, dansen met 2 en line dance

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



Samen nog sterker!

Werk aan je conditie en 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 onze 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

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/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 dance 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.

Dans

Workouts

Fitness

Competitie

Body & mind

Vakantiekampen

Privélessen

Bar - voor iedereen!



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

life

Januari - april 2025

LIFE
WORDT
20 JAARI!

OPENDEURDAG 11 januari

MET € 3 OPENDEURDAGKORTING

GRATIS PROEFLESWEEK 13 - 19 januari

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

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 lifoetleven.be

Maandag	19u30 - 20u30 Zumba Light 20u30 - 21u30 Zumba 20u30 - 21u30 JumpFit (minitrampoline) - € 130
Dinsdag	19u15 - 20u15 JumpFit (minitrampoline) - € 130 19u30 - 20u30 Spinning (via abonnement) 20u15 - 21u15 Zumba
Woensdag	19u30 - 20u30 Partyrobics 19u30 - 20u30 Sh'bam 20u30 - 21u30 Pilates
Donderdag	18u30 - 19u30 JumpFit (minitrampoline) - € 130 19u30 - 20u30 Partyrobics 20u30 - 21u30 Spinning (via abonnement) 20u30 - 21u30 Bootcamp

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 & meditatie - € 103
Dinsdag	19u00 - 20u15 Qi Gong met ervaring - € 136 20u15 - 21u30 Qi Gong Beginners - € 136
Woensdag	09u30 - 10u30 Time to Relax - € 103
Donderdag	19u30 - 21u00 Bewust Bewegen - 8 lessen - € 155 Ontdek in 8 lessen hoe bewust bewegen je meer veerkracht, balans en helderheid kan brengen. 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	13u45 - 15u00 Modern Jazz Kids Halfgevoorderden & Gevoorderd (vanaf 3 ^{de} leerjaar) - € 122 Commercial Kids Gevoorderden* Kleuterdans (2 ^{de} & 3 ^{de} kleuter)* 15u00 - 16u00 Ballet 1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar* 15u15 - 16u15 Ballet 1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar* 16u15 - 17u15 Modern Jazz Kids Beginners (vanaf 3 ^{de} leerjaar)



GRATIS PROEFLESWEEK 13 - 19 januari

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 - 17u00 Préballet (2 ^{de} & 3 ^{de} kleuter)* - € 93 16u15 - 17u15 Kinderdisco (1 ^{ste} & 2 ^{de} leerjaar)* 17u15 - 18u15 Commercial Kids Beginners (vanaf 3 ^{de} leerjaar)* 17u30 - 18u30 Ballet 3 ^{de} & 4 ^{de} leerjaar 18u30 - 19u30 Disco Solo Kids (vanaf 3 ^{de} leerjaar)
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

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

Woensdag	16u15 - 17u30 Ballet B Halfgevoorderden - € 122 17u15 - 18u15 Modern Jazz Jeugd Beginners 18u30 - 19u30 Commercial Jeugd Halfgevoorderden 18u30 - 19u30 Commercial Jeugd Beginners 19u30 - 20u30 Disco Solo Jeugd 20u30 - 21u30 Disco Solo Jeugd Vergevoorderden
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vrijdag	18u00 - 19u00 Commercial Jeugd Gevoorderden 19u00 - 19u45 Ballet Pointes (12+) - € 93 20u00 - 21u15 Ballet C Gevoorderden - € 122
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Zaterdag	11u00 - 12u15 Ballet A Beginners - € 122 12u15 - 13u30 Ballet B Halfgevoorderden - € 122 13u00 - 14u00 Choreo Atelier (14+) 14u15 - 15u30 Modern Jazz Jeugd Gevoorderden - € 122 15u30 - 16u45 Modern Jazz Jeugd Gevoorderden + - € 122 16u45 - 17u45 Commercial Jeugd Gevoorderden + (heels) 16u45 - 18u00 Modern Jazz Jeugd Halfgevoorderden - € 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.

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

SPECIALS

Zij verdienen een plek waar plezier en ontspanning centraal staat.



Maandag	19u30 - 20u30 Commercial Volwassenen Beginners
----------------	------------------------------------------------

Dinsdag	19u30 - 20u30 Commercial Volwassenen Halfgevoorderden 20u15 - 21u15 Latino Disco Line Dance Beg. & Halfgev. 20u30 - 21u30 Latino Solo 21u15 - 22u15 Country Line Dance - EXTRA UUR!
----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Woensdag	14u15 - 15u15 Latino Disco Line Dance Beginners 19u30 - 20u30 Commercial Volwassenen Gevoorderden +
-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

Donderdag	19u30 - 20u30 Latino Disco Line Dance Gevoorderden 20u30 - 21u30 Country Line Dance 20u30 - 21u30 Girly Clipstyle
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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	20u15 - 21u30 - 10 lessen - € 135
Latin Choreo Beginners	
Vrijdag	20u00 - 21u00

Donderdag	14u00 - 15u15 Dans 50+ - € 101 (15 min. pauze) 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 lifoetleven.be/vakantiekampen.