

GRATIS proeflesweek van 11 - 17 september

Inschrijven voor een proefles is niet noodzakelijk. Een lessenreeks bestaat uit 13 lesweken (september 2023 - januari 2024).

Opendeurdagweekend

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

Volwassenen dans solo, dansen met 2 en line dance

Zondag 10 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

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, spierziektes en mensen met verminderd evenwicht. Verbeter je balans, werk aan een rechtere 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! / **Start 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.

NIEUW: Life Kids Belevingdag op zondag 10 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, cupcake bake-off, gratis ijsjes, 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 0474/87 00 47 (Davy) of 0474 87 86 31 (Dieter)
Lodewijk de Raetlaan 2 - 8870 Izegem

Bekijk ons aanbod op de lifedoetleven.be

Volg ons op



V.U. Davy Destoovere - Lodewijk de Raetlaan 2, Izegem

life

September 2023 - januari 2024

OPENDEURDAG 9 & 10 september

MET € 3 OPENDEURDAGKORTING!

GRATIS PROEFLESWEEK 11 - 17 september

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



Life - 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 Zumba Light
20u30 - 21u30 Zumba

Dinsdag

19u30 - 20u30 Spinning (via abonnement)
20u15 - 21u15 Zumba

Woensdag

06u00 - 07u00 Ochtendspinning (via abonnement)
19u30 - 20u30 Partyrobics
19u30 - 20u30 Sh'bam
20u30 - 21u30 Pilates

Donderdag

19u15 - 20u15 Partyrobics
20u30 - 21u30 Spinning (via abonnement)
20u30 - 21u30 Bootcamp - **NIEUW!**

Zaterdag

09u45 - 10u45 BBB

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 Gevorderden - € 136
20u15 - 21u30 Qi Gong Beginners - € 136

Woensdag

09u30 - 10u30 Start to Relax - € 103

Donderdag

20u15 - 21u15 Start to Relax - € 103

Dinsdag

18u30 - 19u30 Commercial Kids Beginners (vanaf 3^{de} leerjaar)*
19u00 - 20u00 Latin Choreo Junior (vanaf 3de leerjaar)

Woensdag

13u45 - 15u00 Modern Jazz Kids Halfgevoerd** & Gevorderd (vanaf 3^{de} leerjaar) - € 122
15u00 - 16u00 Commercial Kids Gevorderden*
15u15 - 16u15 Kleuterdans (2^{de} & 3^{de} kleuter)*
15u15 - 16u15 Ballet 1^{ste} & 2^{de} leerjaar*
16u15 - 17u15 Modern Jazz Kids Beginners - **NIEUW!**

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

Donderdag

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

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 Gevorderden (vanaf 3^{de} leerjaar)*
11u15 - 12u15 Kinderdisco (1^{ste} & 2^{de} leerjaar)*
11u15 - 12u00 Préballet (2^{de} & 3^{de} kleuter)* - € 93
14u30 - 15u30 Improvisatie Kids

DANS JEUGD (+12) € 101

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

Dinsdag

19u00-20u00 Latin Choreo Junior (vanaf 3de leerjaar)

Woensdag

16u15 - 17u30 Ballet B Halfgevoerd - € 122
18u30 - 19u30 Commercial Jeugd Halfgevoerd
18u30 - 19u30 Commercial Jeugd Beginners
19u30 - 20u30 Disco Solo Jeugd**
20u30 - 21u30 Disco Solo Jeugd Gevorderden**

Vrijdag

18u00 - 19u00 Commercial Jeugd Gevorderden
20u00 - 21u15 Ballet C Gevorderden - € 122

Zaterdag

11u00 - 12u15 Ballet B Halfgevoerd - € 122
12u15 - 13u30 Ballet A Beginners - € 122
13u30 - 14u30 Improvisatie (15+)
14u30 - 15u45 Modern Jazz Jeugd Gevorderden** - € 122
15u45 - 17u00 Modern Jazz Jeugd Gevorderden Plus** - € 122
17u00 - 18u00 Commercial Jeugd Gevorderden Plus (heels)
17u00 - 18u15 Modern Jazz Jeugd Beginners - € 122
17u00 - 18u15 Modern Jazz Jeugd Halfgevoerd - € 122

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

** Deze lessenreeksen worden georganiseerd door Life vzw.

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!



Maandag

19u30 - 20u30 Commercial Volwassenen Beginners
20u30 - 21u30 Modern Volwassenen Beginners - **NIEUW!**

Dinsdag

19u30 - 20u30 Commercial Volwassenen Halfgevoerd
20u00 - 21u00 Latino Disco Line Dance Beg. & Halfgev.
20u30 - 21u30 Latino Solo

Woensdag

17u15 - 18u15 Latino Disco Line Dance Halfgevoerd
19u30 - 20u30 Commercial Volwassenen Gevoerd +

Donderdag

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

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)gevoerd vinden je op de website.

Stijldansen 1^{ste} jaar beginners*

Maandag 19u15 - 20u30

Zaterdag 18u15 - 19u30

Swing Beginners*

Dinsdag 20u30 - 21u45

Zondag 19u45 - 21u00

Salsa & Swing Beginners*

Vrijdag 20u00 - 21u15

Zondag 18u30 - 19u45

Argentijnse Tango Beginners**

Vrijdag 20u30 - 21u45 - 10 lessen - € 135

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



Na 10 jaar krijgen de Life Vakantiekampen een betoverende metamorfose. Je krijgt een magisch vernieuwd aanbod: (high level) dans-, crea-, spel- en sportkampen voor kleuters, kids en jeugd. We dansen in de professionele Life zalen en ravotten in de natuurlijke omgeving van de Izegemse Freinetschool De Kleine Tovenaar. Ons team heeft een groot, warm hart voor alle kinderen en we bezorgen hen een betoverende leuke tijd. Het kampenaanbod vind je terug op lifedoetleven.be.