



# Nieuwsflits

## VDO Sport / oktober 2011

### **Nieuw bij VDO Sport: wisselende dance workshops!**

Met ingang van oktober 2011 organiseert VDO Sport een serie wisselende dance workshops in voor- en najaar. Elke workshop bestaat uit 10 lessen en biedt leden en niet-leden de gelegenheid om voor een aantrekkelijk tarief kennis te maken met nieuwe en bestaande danstrends. Dance workouts zijn een leuke en afwisselende manier om aan je conditie te werken. Veel zweten, veel fun!

De eerste dance workshop is geïnspireerd op het bekende Sh'Bam, de nieuwste danstrend van Les Mills. Het is een work-out voor het hele lichaam waarbij je danst op actuele hits. De dansbewegingen en choreografieën zijn relatief eenvoudig, iedereen kan het volgen!

De allereerste workshop gaat a.s. woensdag 12 oktober van start! De lessen worden gegeven van 09.00 tot 10.00 uur in het KNA-gebouw in de Legmeer. De workshop wordt gegeven door Corinne Korver die al jaren de bodyshapelessen bij VDO Sport verzorgt.

De kosten van deze workshop bedragen € 40,- voor 10 lessen. (niet-leden betalen € 50,-). Meld je aan via [info@vdosport.nl](mailto:info@vdosport.nl) of kom rechtstreeks naar de eerste les. Er is slechts een beperkt aantal plaatsen beschikbaar!

Adres: KNA-gebouw, Legmeerplein 49, 1422 RG Uithoorn