

## Nieuwsbrief december 2024

*En toen was er ook alweer (bijna) een jaar voorbij... Een jaar lang hebben we wéér samen mogen dansen/sporten en mogen genieten! Het was weer een feest om zoveel leden door de dansschool te zien bewegen! Inmiddels is er voor iedereen een geschikte les, mogen we steeds meer nieuwe lessen uit proberen en ontpoppen er zich steeds meer leuke activiteiten, cursussen en workshops. In 2025 gaan we hier natuurlijk mee door! Samen met jullie! Wij willen jullie alvast bedanken voor het vertrouwen en de gezelligheid van het afgelopen jaar. We willen je nu dan ook vast hele fijne feestdagen wensen en een danstatisch 2025!*

### **Actie voor leden en niet-leden**

Heb jij voor 1 januari 2025 ook al goede voornemens gemaakt op sportgebied? Lees dan even verder! En heb je ze nog niet gemaakt, lees dan ook vooral even verder! Voor onze sportleden hebben we, ook dit jaar, in de maand januari weer de actie dat je je abonnement kan verhogen voor € 10,00 en dan kan je de hele maand onbeperkt sporten. Zo kan je op een leuke manier kennismaken met de diverse sportlessen. Volg je nog geen sportlessen bij DANSJA, maar wil je wel weer sportief bezig zijn, geef je dan op voor de niet-leden actie. Je kan de hele maand januari onbeperkt sporten voor € 20,00. Neem een kijkje op <https://www.dansja.nl/rooster/> en bekijk ons sportaanbod. Opgeven voor deze leuke actie kan via [mandy@dansja.nl](mailto:mandy@dansja.nl)



### **Cursus Zumba Low – woensdagochtend van 09.00 uur tot 10.00 uur**

Van woensdag 8 januari t/m woensdag 19 februari 2025 staat er een nieuwe cursus gepland, namelijk Zumba Low. Het is een 7-weekse cursus o.l.v. Mara. Zumba Low staat voor Low Intensity, wat betekent dat de dansjes makkelijker te volgen zijn. Hierdoor loop je zeker met een voldaan gevoel en met een lach op je gezicht de deur uit!

Ben je een beginnende sporter of herstellende van een blessure en wil je toch weer wat doen op dansgebied? Dan is Zumba Low echt iets voor jou! Bij Zumba Low houden we hier extra rekening mee en worden de passen aangepast aan het tempo en kunnen van de groep. De dansjes worden dus vaak ook nog extra uitgelegd, zonder de vaart in de les te verliezen!

Dus wil jij ook jou woensdagochtend goed beginnen, geef je dan op voor deze cursus. Opgeven kan via <https://mijn.dansja.nl/inschrijven>. De kosten voor deze cursus zijn € 45,00. De cursus is natuurlijk ook voor niet-leden, dus neem je buurvrouw/collega/vriendin/schoolplein-moeder gerust mee!

### **Weerbaar met Yoga voor tienermeiden**

In januari 2025 start er weer een lessenreeks Girl Power Vibes o.l.v. Erika. Ben je op zoek naar meer zelfvertrouwen en balans? Dan is dit iets voor jou! Kom meedoen met de lessenreeks "Girl Power Vibes". Ontdek hoe je kracht en stabiliteit kunt vinden, zowel fysiek als mentaal. In deze lessenreeks verbeter je jouw zelfvertrouwen, leer je beter omgaan met stress en emoties en ontmoet leeftijdsgenoten en deel ervaringen.

De lessen vinden plaats op 5 januari 2025, 19 januari 2025, 2 februari 2025 en 16 februari 2025. De lessen zijn van 13.30 uur tot 15.00 uur en vinden plaats in onze dansschool. Meer informatie vindt je op [www.weerbaarmetyoga.nl](http://www.weerbaarmetyoga.nl)

### **\*\*NIEUW\*\* Cursus HipHop 11+**

Op vrijdag 10 januari 2025 starten wij met een 7-weekse cursus HipHop 11+. Houd je van stoer, swag en flow en wil je lekker bouncen op de beat? Dan is Hiphop jouw stijl. En hou jij van energie en lekker dansen? Dan ben je bij Dymphy op de juiste plek!! Diverse technieken en stoere moves zijn duidelijk aanwezig in de lessen. Ben je klaar om te bewegen, te grooven en je eigen unieke stijl te ontwikkelen? Dan is dit jouw kans om de dansvloer te veroveren! Twijfel? Volg gerust een proefles! De cursus is van 10 januari t/m 21 februari 2025 en is van 19.15 uur tot 20.15 uur. De cursus wordt dus gegeven door onze leuke Dymphy. De kosten voor deze cursus zijn € 40,00. Opgeven kan via: <https://mijn.dansja.nl/Inschrijven>



### **Open lesweken**

Van maandag 6 januari t/m zondag 19 januari 2025 staan de deuren van DANSJA open voor iedereen die één of meerdere lessen uit wil proberen. Het is dan namelijk tijd voor de gratis open lesweken. Wil je een sportles uitproberen? Dan ben je meer dan welkom! Neem dan vooral je buurvrouw, collega, kennis, (schoon)zus of iemand anders mee en probeer één of meerdere lessen uit! Aanmelden kan via <https://mijn.dansja.nl/Proefles>. Wie neem jij mee of welke les ga jij proberen?

### **Sprokkelhorst**

We hebben een superleuk optreden voor de boeg voor een aantal van onze groepen. Op zaterdag 14 december doen wij mee aan Sprokkelhorst – La Vie en Rose! We treden op tussen 19.30 uur en 22.30 uur. Het adres waar wij optreden is Fulcotheater, Overtoom 3 te IJsselstein (Overtoom Zaal). Wil jij komen kijken? Dat zouden wij superleuk vinden!

### **Borrelweek**

Lieve sporters, ook voor jullie hebben wij wat leuks! Vanaf maandag 16 december tot en met zondag 22 december 2024 borrelen we na afloop van de les met elkaar. Wij zorgen voor een drankje en wat lekkers. Met alvast een toast op het nieuwe jaar, gaan wij genieten van deze gezellige week!

### **Grote Club Actie**

Wauw we zijn er even stil van... Dankzij jullie hebben wij maar liefst € 6.009,60 op mogen halen voor de dansschool! EEN RECORD!! Dank aan iedereen die heeft bijgedragen! Dit supermooie bedrag gaan we gebruiken voor de eindvoorstelling in april in het Fulcotheater en voor kleding voor de eindvoorstelling. De leden die de meeste loten verkocht hebben zijn:

Tot 12 jaar:

1. Sophie Wildenburg (Streetdance groep 3, 4 & 5, maandag)
2. Fee Helders (Klassiek ballet 6+, woensdag)
3. Mariska van Dijk (Streetdance groep 7 & 8, maandag)

Vanaf 12 jaar:

1. Annelies van Soest (Zumba Latino zaterdag)
2. Mascha Ros (Zumba+ maandag)
3. Naieck van Duijn (Selectie Teens)

De groeps prijs is dit jaar voor de Selectie Kids.

Met de prijswinnaars wordt binnenkort contact opgenomen voor het in ontvangst nemen van hun prijs.



### **Power & Balance op zaterdag 28 december 2024**

Door de feestdagen vervallen er een aantal sportlessen, vandaar dat juf Nikisha op zaterdag 28 december 2024 een extra lange les geeft. De les is van 10.15 uur tot 11.45 uur.

Even op krachten komen tussen alle feestdagen door? Je bent van harte welkom bij deze speciale extra lange les, voor 1,5 uur self-care (en gezelligheid!).

Power: in de eerste helft van de les beginnen we met een combi van LIIT (low intensity) en HIIT (high intensity), waarbij we verschillende kracht- en cardio-oefeningen doen op basis van intervallen. Ieder op zijn eigen tempo en niveau!

Balans: in de tweede helft sluiten we de les af met een relaxte yin-yoga sessie; een langzame yogavorm met ontspannen houdingen die elk een paar minuten worden vastgehouden. Een heerlijke manier om weer op te laden en lichaam en geest tot rust en in balans te brengen.

Deze les is voor onze sportleden gratis en niet-leden zijn ook welkom en zij betalen € 7,50 voor deze heerlijke les. Opgeven kan via <https://mijn.dansja.nl/Inschrijven>

### **Yin Yang Yoga XXL op zondag 29 december 2024**

De vervallen Yoga-les van juf Myrthe wordt ingehaald en wel op zondag 29 december 2024. Dit wordt een Yin Yang Yoga XXL les en is van 11.00 uur tot 12.30 uur. Niet-leden kunnen zich hiervoor ook inschrijven en de kosten zijn € 7.50. Inschrijven kan via <https://mijn.dansja.nl/Inschrijven>

### **Kidsdance workshop vrijdag 3 januari 2025**

In de kerstvakantie gezellig dansen bij DANSJA? Ja, dat kan! Op vrijdag 3 januari 2025 organiseren wij een workshop Kidsdance. Deze workshop is voor iedereen in de leeftijd van 4 t/m 6 jaar. Wil jij ook lekker dansen in de kerstvakantie, kom dan op vrijdag 3 januari 2025 naar DANSJA, de workshop is van 10.30 uur tot 11.30 uur. De kosten voor deze workshop zijn € 5,00 per persoon (inclusief een bekertje limonade) en niet-leden zijn ook welkom. Inschrijven kan via <https://mijn.dansja.nl/Inschrijven>

### **Try-out Ouder- en kindles op vrijdag 10 januari 2025**

Samen met je dreumes of peuter de dag beginnen met een muzikaal dansavontuur, wat een feest! Ouder- en kind dans is vooral een moment voor jou en je kind, waarin jullie samen mogen ontdekken en spelen. Door samen te bewegen kan je kind in een vertrouwde omgeving kennis maken met leeftijdsgenootjes. Bovendien vormen dans en muziek een mooie stimulans voor de motoriek en de fantasie.

Daarnaast toveren wij regelmatig materialen tevoorschijn om ook op die manier lekker te swingen! Spreekt bovenstaande jou ook aan? Kom dan naar onze try-out op vrijdag 10 januari 2025 van 11.00 uur tot 11.45 uur. Inschrijven kan via <https://mijn.dansja.nl/Proefles>

### **Nieuwe Merchandise**

We hebben nieuwe merchandise in ons assortiment. Wat is er nu lekkerder dan in de wintermaanden met een mok van DANSJA op de bank te zitten en dan ook nog een heerlijke warme sweater van DANSJA aan te hebben.

De zwarte mok koop je voor € 5,00 en de roze sweater kost € 30,00 voor kinderen en € 35,00 voor volwassenen. De mok en sweater zijn te verkrijgen bij de gastvrouw.



### **Actie 10-rittenkaart**

Voor onze sportlessen en de peuter- en kleuterlessen kan je een 10-rittenkaart aanschaffen. En daar hebben we nu een leuke actie voor bedacht! Schaf jij in de maand januari 2025 een 10-rittenkaart aan, dan krijg je geen 10 ritten op jouw account te staan, maar 12 ritten! Hoe leuk is dat? Heb je interesse in een 10-rittenkaart stuur dan een mailtje naar [mandy@dansja.nl](mailto:mandy@dansja.nl).

### Wist je dat:

- Er geen danslessen zijn in de kerstvakantie van maandag 23 december t/m zondag 5 januari 2025. De sportlessen gaan wel door, behalve op dinsdag 24 december, woensdag 25 december 2024, donderdag 26 december 2024, dinsdag 31 december 2024 en woensdag 1 januari 2025.
- De peuterlessen van juf Myrthe ingehaald worden op vrijdag 27 december 2024. Van 10.15 uur tot 11.00 is peuterdans en van 11.00 uur tot 11.45 uur is ouder- en kind (peuterdans). Zin in een lesje? Doe mee!
- Onze selectie- en demogroepen op zondag 8 december 2024 hun eerste danswedstrijd hebben?
- De Selectie Kids zaterdag 23 november 2024 hebben opgetreden voor Sinterklaas?
- Het parkeren steeds beter gaat! Maar blijf rekening houden met onze burens! Parkeer niet op hun terrein of voor hun ingang. Dank voor iedereen die rekening houdt met onze burens!
- Wij te volgen zijn op Instagram & Facebook? Zo blijf je up to date rondom al het leuks wat we doen!
- Juf Nienke weer een groot scholenproject voor Kunst Centraal heeft afgerond!
- Wij ook bartegoed hebben? Supermakkelijk voor als je een keer jouw drinken en portemonnee vergeten bent. Je koopt een bartegoed van € 5,00 of € 10,00 bij de gastvrouw en dit tegoed wordt op jouw lidnummer (of dat van jouw kind) gezet en zo kan je altijd wat te drinken of eten kopen. Ideaal dus!
- Afmelden voor een les heel makkelijk gaat via <https://mijn.dansja.nl/>. Zo is de docent altijd op tijd op de hoogte, als een leerling niet aanwezig is in de les.

Wil je ook sponsor worden? Dan kan al vanaf € 50,00 per jaar. Meer info? Neem contact met ons op via [info@dansja.nl](mailto:info@dansja.nl)

## SPONSOR GOUD



Flexibel inzetbare:  
- Pedagogisch medewerker  
- Pedagogisch (ve) coach  
- Opvoed- en Kindercoach



## SPONSOR ZILVER



**HELDERS**  
KEUKENMONTAGE

**Walstreet Finance**  
Administratie- en advieskantoor

**Boulevard Beheer**



## SPONSOR BRONS



## GOEDE VRIENDEN



**just<sup>4</sup>  
dance**  
danskleding en accessoires