



DOE MEE IN TEYLINGEN



NAAIATELIER JEANS RECYCLEN: 1 & 8 MAART 🕒 13.30 – 16.30 UUR

Ben jij benieuwd wat je kan met oude jeans? Kom dan naar het naaiatelier. Alle materialen en naaimachines zijn aanwezig. Iedereen is welkom, ervaring is niet nodig!

📍 De JoJo, Hortusplein 14 in Sassenheim



WANDELEN IN WARMOND: 2 & 9 MAART 🕒 14.00 – 15.00 UUR

Wil jij ook samen met anderen wandelen? Wandelen is zowel mentaal als lichamelijk goed voor je. Daarnaast ontmoet je zo ook nieuwe mensen en ontdek je nieuwe plekken.

📍 Start bij VVV kantoor, Gemeentehaven 3 in Warmond



BELLYDANCE: 3 & 10 MAART 🕒 20.00 – 21.00 UUR

Buikdans is zowel kunst als entertainment. Het is een dans van en voor vrouwen, afkomstig uit de onderbuik, het bekken, de baarmoeder. Het is speels, vrolijk, krachtig en geschikt voor alle lichaamstypes. Het zal je helpen je spierspanning, flexibiliteit en bewegingsbereik te verbeteren. Je krijgt ook een betere houding en een nieuw gevoel van zelfvertrouwen en zelfexpressie.

📍 VW Dance Studio, Doctor Aletta Jacobslaan 1 in Voorhout

SALSA LADY STYLING: 4 & 11 MAART 🕒 18.45 – 21.00 UUR

Dit is jouw kans om eens salsa uit te proberen. Lekker met de heupen los en laat je meevoeren op de muziek. In deze les ligt de nadruk op jouw dansen, jouw lichaam, jouw bewegingen en sierlijkheid.

📍 VW Dance Studio, Doctor Aletta Jacobslaan 1 in Voorhout



WANDELEN IN SASSENHEIM: 4 & 11 MAART 🕒 10.00 – 11.00 UUR

Wil jij ook samen met anderen wandelen? Wandelen is zowel mentaal als lichamelijk goed voor je. Daarnaast ontmoet je zo ook nieuwe mensen en ontdek je nieuwe plekken.

📍 Start Paviljoen Sassennest in park Rusthoff, Parklaan in Sassenheim

WORKSHOP ORI TAHITI: 11 MAART 🕒 20.00 – 21.00 UUR

Ben jij ook benieuwd wat dit is? Ori Tahiti is een Polynesische traditionele dans van het eiland Tahiti in Frans-Polynesië. 'Ori Tahiti' betekent letterlijk Tahitiaanse dans. Wil je een goed workout op een leuke manier en door dans, en tegelijkertijd soepeler worden en zekerder van je lichaam en jezelf, probeer dan eens Ori Tahiti!

📍 VW Dance Studio, Doctor Aletta Jacobslaan 1 in Voorhout

