



KMDC Support Series

HET BELANG VAN CORE STABILITY IN DANSSPORT



19 september 2019



Kris Vandromme, voormalig topdanser en gespecialiseerd sportkiné brengt ons zijn inzichten waarom conditie en 'core stability' zo belangrijk zijn, en sinds enkele jaren een opmars kent bij allerlei sporttakken

Vooraf bij danssport waar een goede houding, perfecte lichaamscontrole en een grote flexibiliteit van het grootste belang zijn, is het noodzakelijk hieraan te werken om je performance te ondersteunen en te optimaliseren.

Naast een theoretische inleiding zal Kris ons tijdens deze workshop meenemen in een praktische en interactieve sessie, met thuisoefeningen die garant staan voor een snelle progressie.

Deze workshop is gericht op alle niveaus en leeftijdscategorieën. Voorkom blessures door je lichaam op de juiste manier voor te bereiden op onze sport!

Aansluitend voorzien we een stamina training die Kris zal evalueren. Zijn feedback gaan we nadien gebruiken om onze stamina sessies te optimaliseren.

Profiteer van deze opportuniteit en schrijf je snel in zodat ook jij niets aan het toeval overlaat door je dansprestatie te ondersteunen met een goede conditie en een perfecte houding.

Dit is een interactieve avond, we verwachten iedereen in sportieve kledij met sportschoenen. Na de workshop is er gelegenheid tot omkleden naar danskledij voor de stamina.

Voor informatie of inschrijving stuur een mail naar: secretariaat@metropolisdanssportclub.be

- Wanneer:** Donderdag 19 september – aanvang 19u30 tot 21u00 met aansluitend een stamina training
- Plaats :** KMDC – Sint- Bartholomeusstraat 75 te Merksem
- Prijs:** 18,- euro per danspaar, KMDC clubleden genieten 3,- euro korting per paar
20,- euro per professionalpaar

Bij inschrijven graag het juiste bedrag overmaken op IBAN: BE36320438295681 met als mededeling: Ref.1909 + uw naam