

## Everybody dance, Schaatsen op muziek!

Als je in Nederland schaatsen zegt, denkt iedereen aan hardrijden, maar er is meer!

Houd je van lekker bewegen op muziek en ook van schaatsen?

Kom dan een keer proeflessen op **donderdagavond** bij de **NIJC** in **Zoetermeer**.



We beginnen de lessen met basis schaatsvaardigheids-oefeningen op popmuziek. Oefeningen afgestemd op het niveau van de schaatsers. Bogen en passen vooruit en achteruit, verschillende technieken van draaien en voor- en achteruit overstappen. Daarna oefenen we een dans in twee niveaugroepen en schaatsen we enkele dansen op muziek. Geen suffe stijldansmuziek, maar popmuziek die op het juiste tempo past. We besluiten de training met gezamenlijke oefeningen.

Kan je al aardig schaatsen? Met onze lessen verbetert je schaatshouding en leer je op een soepele manier de moeilijkere passen te combineren in een dans.

Kan je nog niet zo goed schaatsen? Met onze lessen leer je de basis vaardigheden, waarmee je snel vorderingen maakt.

Interesse? Stuur voor meer informatie en een **gratis proefles** een e-mail naar:

[ijsdans@nederlandseijsdansclub.nl](mailto:ijsdans@nederlandseijsdansclub.nl) of

bel secretariaat NIJC: 0180-320878



<http://www.nederlandseijsdansclub.nl>  
[www.facebook.com/nederlandseijsdansclub/](http://www.facebook.com/nederlandseijsdansclub/)