

## Jonge dansers

Voor wie? 3<sup>e</sup> - 6<sup>e</sup> leerjaar

Een praktische workshop die de meest prangende vragen omtrent jouw houding beantwoorden!

### Workshop A1. **HOUDING**

- Krijg je vaak de opmerking de schouders naar achter te houden?
- Hoe krijg ik nu eigenlijk sterkere buikspieren ("core")?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik rechter sta?
- Voel je bij buikspieroefeningen eerder je onderrug werken?

### Wanneer?

- 8 juli van 10u – 12u

### Prijs?

- €30\*

\*voor meer informatie omtrent tarieven neem gerust een kijkje op [www.b-fysio.be/workshops.html](http://www.b-fysio.be/workshops.html)

### Inschrijven?

[info@b-fysio.be](mailto:info@b-fysio.be) of [www.b-fysio.be/workshops.html](http://www.b-fysio.be/workshops.html)

**EXTRA:** als je er niet fysiek bij kan zijn; de workshop kan online meegevolgd worden!

Paramedische cel Opera Ballet Vlaanderen en Ultima Vez