

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

Amsterdam, 10 januari 2020

Aan alle ouders, verzorgers,

Hierbij treft u het naschoolse cursusaanbod aan van blok 2. Het betreft de periode januari- april 2020.

Aanmelden

U kunt uw kind opgeven voor meerdere cursussen, uitsluitend via deze site. Let op: kinderen die reeds zijn opgegeven, kunnen zich niet meer terugtrekken.

Selectiecriteria

Er wordt niet geselecteerd op volgorde van binnenkomst.

Wel wordt bij het indelen van de groepen rekening gehouden met de volgende factoren:

- Kinderen die zich opgeven, doen allen aan minstens 1 activiteit mee.
- Zit een cursus vol, dan plaatsen we uw kind op een wachtlijst voor een eventuele volgende keer. Dan krijgt het zeker een plekje.

Omdat we gedurende het schooljaar graag voldoende culturele diversiteit in het naschoolse aanbod willen hebben, worden cursussen in principe niet onmiddellijk na afloop herhaald. Mogelijk wel later in het jaar. Tenslotte: NSA- activiteiten kunnen nooit een vervanging zijn van de doorlopende, naschoolse opvang.

Deadline inschrijving

De deadline van inschrijving voor het naschoolse aanbod is **zondag 19 januari**. Zijn er op die dag onvoldoende aanmeldingen, dan gaat de betreffende cursus helaas niet door. Wees dus op tijd!

Tarief

Voor alle cursussen wordt een eigen bijdrage gevraagd van 3 € per uur. De exacte hoogte van de eigen bijdrages vindt u in de bijlage. Indien u een stadspas heeft, betaalt u een gereduceerd tarief van 1 € per uur. Vul dan wel uw stadspasnummer in bij de aanmelding!

Na aanmelding ontvangt u z.s.m. bericht of uw kind is geplaatst. Hierna kunt het verschuldigde bedrag overmaken op het volgende bankrekeningnummer:

NL50INGB0004701680 t.n.v.

stg A-dam West binnen de Ring inz. De Zeeheld

onder vermelding van:

voor- en achternaam van uw kind, diens groep en de naam van de naschoolse cursus(sen)

Doe dit s.v.p. **vóór aanvang** van de eerste cursusdag. Anders wordt uw kind helaas niet toegelaten!

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020



Data en tijdstip

De naschoolse K&C-cursussen starten vanaf **maandag 3 februari (week 6)**. Ze gaan door t/m **maandag 20 april (in week 17)**.

Alle sport-, dans- en theatercursussen starten om 14.05 uur; de overige cursussen om 14.20 uur. Ze duren 60, 75 of 90 minuten (zie het schema op pag. 3 voor de details).

Tussentijdse opvang

De kinderen die om 14.20 uur starten, worden tussentijds opgevangen door onderwijsassistent **Anne Jung** in de hal beneden voor het lokaal van groep 1-2A. Zij kunnen dan even iets eten/drinken (zelf meenemen!) en bij goed weer even buitenspelen.

Vakantie- & studiedagen

Er zijn geen naschoolse activiteiten op de volgende data:

Vrijdag 7 februari, maandag 10 februari, maandag 17 t/m vrijdag 21 februari (voorjaarsvakantie), maandag 16 maart, vrijdag 10 april, maandag 13 april (Pasen).

Begeleiding

U kunt uw kind – na afloop van de cursus – zelf in het betreffende lokaal ophalen.

Met vriendelijke groet,

Marcia Hexspoor

*K&C-coördinator & Coördinator naschoolse activiteiten
op de Annie M G Schmidt, De Spaarndammerhout & de Zeeheld
Werkdag op de Zeeheld: donderdag
Kenc@dezeeheld.nl*

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

CURSUSAANBOD, blok 2 :

Activiteit	Groep	Dag en tijd	Periode
Taekwondo *	Gr. 5-6-7-8	Maandag 14.05 – 15.05	27 jan t/m 6 april
Het model	Gr. 3-4-5-6	Maandag 14.20 – 15.50	3 feb t/m 20 april
Kidsdance	Gr. 1-2-3	Maandag 14.05 – 15.05	3 feb t/m 20 april
Archery Tag & Freerunning*	Gr. 7-8	Dinsdag 15.45 – 17.00	28 jan t/m 7 april
Gitaar	Gr. 5-6-7-8	Dinsdag 14.20– 15.20	4 feb t/m 14 april
Droomschip	Gr. 3-4-5-6	Dinsdag 14.20– 15.50	4 feb t/m 14 april
Pop-/Showdance	Gr. 3-4-5	Dinsdag 14.05 – 15.05	4 feb t/m 14 april
Balsporten *	Gr. 3-4	Woensdag 14.05 – 15.05	29 jan t/m 8 april
Schaken	Gr. 5-6-7-8	Woensdag 14.20 – 15.20	5 feb t/m 15 april
Theater	Gr. 4-5-6-7-8	Woensdag 14.05 – 15.35	5 feb t/m 15 april
Filmclub	Gr. 5-6-7-8	Donderdag 14.20 – 15.50	6 feb t/m 16 april
Yoga	Gr. 1-2-3	Donderdag 14.05 – 14.50	6 feb t/m 16 april
Het Orkest	Gr. 3-4-5-6-7-8	Donderdag 14.20 – 15.20	6 feb t/m 16 april
Maak je eigen lamp	Gr. 3-4-5-6	Vrijdag 14.20 – 15.50	14 feb t/m 17 april
Het zintuigenatelier	Gr. 1-2-3	Vrijdag 14.20 – 15.20	14 feb t/m 17 april
Streetdance/ HipHop	Gr. 4-5-6-7-8	Vrijdag 14.05 – 15.05	14 feb t/m 17 april

De inschrijving geschiedt door 2 verschillende partijen:

- * De met een * gemarkeerde sportcursussen worden georganiseerd door West Beweegt van de Gemeente Amsterdam. De inschrijving hiervoor verloopt via West beweegt. **Meer info hierover vindt u in bijlage 2, pag. 12-13.**

Voor alle overige, ongemarkeerde cursussen is de organisatie in handen van de school zelf.

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

U kunt uw kind – via school – inschrijven voor de volgende K&C- cursussen:

CURSUSAANBOD (van school), blok 1:

Activiteit	Groep	Dag en tijd	Periode
Het model	Gr. 3-4-5-6	Maandag 14.20 – 15.50	3 feb t/m 20 april
Kidsdance	Gr. 1-2-3	Maandag 14.05 – 15.05	3 feb t/m 20 april
Gitaar	Gr. 5-6-7-8	Dinsdag 14.20– 15.20	4 feb t/m 14 april
Droomschip	Gr. 3-4-5-6	Dinsdag 14.20– 15.50	4 feb t/m 14 april
Pop-/Showdance	Gr. 3-4-5	Dinsdag 14.05 – 15.05	4 feb t/m 14 april
Schaken	Gr. 5-6-7-8	Woensdag 14.20 – 15.20	5 feb t/m 15 april
Theater	Gr. 4-5-6-7-8	Woensdag 14.05 – 15.35	5 feb t/m 15 april
Filmclub	Gr. 5-6-7-8	Donderdag 14.20 – 15.50	6 feb t/m 16 april
Yoga	Gr. 1-2-3	Donderdag 14.05 – 14.50	6 feb t/m 16 april
Het Orkest	Gr. 3-4-5-6-7-8	Donderdag 14.20 – 15.20	6 feb t/m 16 april
Maak je eigen lamp	Gr. 3-4-5-6	Vrijdag 14.20 – 15.50	14 feb t/m 17 april
Het zintuigenatelier	Gr. 1-2-3	Vrijdag 14.20 – 15.20	14 feb t/m 17 april
Streetdance/ HipHop	Gr. 4-5-6-7-8	Vrijdag 14.05 – 15.05	14 feb t/m 17 april

N.B. Meer informatie over de inhoud van deze cursussen vindt u hieronder, in bijlage 1,

zie pagina 5-11.

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

Bijlage 1: Toelichting cursusaanbod K&C

Het model

12 leerlingen uit de groepen 3-4-5-6

Locatie	: Aula (begane grond)
Periode	: 8 weken, start 3 februari
Op	: Maandag van 14.20 – 15.50 uur
Door	: Hatta Fokker & Vanya van Walsum
Eigen bijdrage	: 36 €; met Stadspas: 12 €



In deze beeldende cursus ga je op verschillende manieren naar jezelf en anderen leren kijken. Met behulp van selfies leer je meer over menselijke verhoudingen en de anatomie. Je ontdekt de 'karakteristieken' van elkaar door snel te schetsen en vanuit verschillende hoeken te tekenen. Ook experimenteren we met allerlei schildertechnieken. We proberen zoveel mogelijk materialen uit om zo uiteindelijk een prachtig beeld van jouw model te maken.

Deze cursus wordt gegeven door Hatta Fokker en Vanya van Walsum. Dit beeldende duo is er goed in kinderen te begeleiden bij het vormgeven van hun eigen fantasie.

KIDSDANCE

15 leerlingen uit de groepen 1-2-3

Locatie	: Speelzaal (begane grond)
Periode	: 8 weken, start 3 februari
Op	: Maandag van 14.05 – 15.05 uur
Door	: Juf Mariska van JUST MOVE
Eigen bijdrage	: 24 €; met Stadspas: 8 €



Na school is het tijd voor beweging, ontdekking, plezier en natuurlijk muziek! Op een speelse en laagdrempelige manier kun je in deze cursus kennismaken met dans door middel van spelletjes, verhalen, opdrachten en vooral het gebruik van je eigen creativiteit en fantasie. Je leert luisteren naar en bewegen op muziek met verschillende ritmes. Hierbij maken we gebruik van de allerleukste liedjes van nu en meezingen is natuurlijk altijd toegestaan!

De danslessen worden gegeven door juf Mariska van JUST MOVE, een organisatie die zich middels dans inzet om bewegingsarmoede bij kinderen actief tegen te gaan.

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

Gitaar

10 leerlingen uit de groepen 5-6-7-8

Locatie : Lokaal groep 5 (1e verdieping)
Periode : 10 weken, start 4 februari
Op : Dinsdag van 14.20 – 15.20 uur
Door : Tim Barning van ASLAN
Eigen bijdrage : 30 €; met Stadspas: 10 €



In deze cursus leer je alles over de gitaar: wat zijn de fretten en hoe stem je een gitaar op je gehoor? Je krijgt les in verschillende muziekstijlen en wie weet speel je na deze cursus wel een lied van je favoriete muzikidool na!

Deze lessen worden gegeven door Tim Barning van ASLAN. Tim gaf al eerder met veel enthousiasme gitaarlessen op de Zeeheld.

Droomschip

12 leerlingen uit de groepen 3-4-5-6

Locatie : Aula (begane grond)
Periode : 10 weken, start 4 februari
Op : Dinsdag van 14.20-15.50 uur
Door : Isabel Alonsa Pola
Eigen bijdrage : 45 €; met Stadspas: 15 €



We gaan een hele lange reis maken op een schip. Is het een zeeschip, een onderzeeër of een ruimteschip? Of alle drie tegelijk? Je begint met je eigen slaapplek te verzinnen en te bouwen. Misschien blijven we wel jarenlang weg! Wat hebben we allemaal nodig om te overleven? En wat willen we heel graag bij ons hebben om ons te vermaken? Een ballenbad, een dierentuin, een muziekzaal, een bakkerij? We moeten keuzes maken. En wat nemen we mee voor als we andere wezens tegenkomen? Samen fantaserend en nadenkend bouwen we zo samen een wonderschip op weg naar het onbekende!

Isabel is beeldend kunstenaar en poppenmaker. Zij vindt het hebben van fantasie en een creatief vermogen belangrijke gereedschappen, die zowel kinderen als volwassenen zouden moeten koesteren.

Pop-/ showdance

15 leerlingen uit de groepen 3, 4 en 5

Locatie : Speelzaal (begane grond)
Periode : 10 weken, start 4 februari
Op : Dinsdag 14.05-15.05
Door : Meester Jaimey van JUST MOVE
Eigen bijdrage : 30 €; met Stadspas: 10 €



Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

Popshowdance is geschikt voor alle jonge dansers die een passie hebben voor musical en vrolijke popmuziek. Je danst op bekende nummers, je maakt coole moves en we werken samen toe naar een mooie eindvoorstelling. Popshowdance kan gezien worden als een allround dansstijl, van waaruit je weer kunt doorstromen naar dansen als *Modern* en *Urban dance*.

Deze cursus wordt verzorgd door meester Jaimey van JUST MOVE, een organisatie die zich middels dans inzet om bewegingsarmoede bij kinderen actief tegen te gaan!

Schaken

12 leerlingen uit de groepen 5, 6, 7 en 8

Locatie : Lokaal groep 6 (1e verdieping)
Periode : 10 weken, start 5 februari
Op : Woensdag 14.20 -15.20 uur
Door : Remco Hillebrandt
Eigen bijdrage : 30 €; met Stadspas: 10 €



Schaken wordt ook wel het 'koningsspel' genoemd.

Wil jij dit mooie spel ook leren spelen? Kom dan je geluk beroeven op de 64 velden en doe dit samen met een echte schaakmeester! In 10 lessen gaan we de meest elementaire techniek van dit mooie spel ontdekken. Aan bod komen de juiste spelregels, de logica van het aanvallen en het verdedigen. Je gaat tactisch leren denken en je ontwikkelt een betere bordvisie.

Na deze cursus kun je terecht bij een echte schaakclub. Maar deelnemers van de afgelopen keer- voor wie dit nog een stap te ver is- zijn ook welkom voor een vervolg op de vorige cursus!

Remco Hillebrant is schaaktrainer bij de jeugdschaakclub Amsterdam. Remco laat je graag kennismaken met alle geheimen van dit eeuwenoude spel!

Theater

15 leerlingen uit de groepen 4-5-6-7- 8

Locatie : Speellokaal (begane grond)
Periode : 10 weken, start 5 februari
Op : Woensdag van 14.05 – 15.35 uur
Door : Wilma Bakker
Eigen bijdrage : 45 €; met Stadspas: 15 €



Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

In deze workshop ga je samen dansen, toneelspelen, zingen, muziek maken en schrijven. Het wordt een leuke en spannende ontdekkingsreis door musicalland. We maken zelf een script, we leren hoe het is om zelf theater te maken én hoe het is om te spelen in een eigen musical. Aan de hand van voorbeelden zal Wilma Bakker - een ervaren theatermaakster en musicalregisseuse – je begeleiden. De presentatie van de musical wordt zo een echte première!

De cursus wordt gegeven door Wilma Bakker. Zij is actrice, zangeres en danser. En ze heeft een jarenlange musicalervaring. Naast de passie voor haar werk als theatermaker zet zij zich ook in als docent in het naschoolse circuit en ze is productief als regisseur van diverse kindermusicals.

Filmworkshop

12 leerlingen uit de groepen 5, 6, 7 en 8

Locatie	: Aula (begane grond)
Periode	: 10 weken, start 6 februari
Op	: Donderdag 14.20 – 15.50 uur
Door	: Bien van Heek & Isabelle Simons
Eigen bijdrage	: 45 €; met Stadspas: 15 €



Stop-motion animatie is een filmtechniek waarmee speciale effecten in films kunnen worden gecreëerd. Door figuurtjes - van klei of van lego - of voorwerpen achter elkaar te plaatsen in een serie foto's en die snel achter elkaar af te spelen, komen de stilstaande beelden in beweging. Ook kun je zelf als een poppetje bewegen en daar een stop-motion mee maken.

Je werkt in groepjes en je laat gedichten of zelfbedachte verhalen tot leven komen door met verschillende materialen te werken (klei, verf en gekke voorwerpen). En wie weet kom jij zelf ook ineens in het filmpje terecht? Of zijn er voorwerpen die zomaar ineens gaan bewegen? Je kunt er allerlei decors en filmtechnieken bij gebruiken. Misschien werk je wel met *green screen*, *live action*, *pixelation*, *claymation*, *cut out animation* of een andere filmtechniek.

Deze cursus is voor beginners, maar ook voor gevorderden! Als je al een keer eerder hebt meegedaan, leren we je deze keer weer andere dingen, bijvoorbeeld hoe je tekstballonnetjes kunt toevoegen, of hoe je zelf hele goede muziek kunt maken voor je filmpjes met Makey-Makey.

Jullie filmpjes worden na afloop op Youtube geplaatst. Zie ons kanaal: Bien-Isabelle Scholen. **Voorwaarde tot deelname aan de Filmclub is dat jij en je ouders akkoord zijn met deze plaatsing op Youtube.**

De cursus wordt gegeven door Bien van Heek & Isabelle Simons. Zij zijn ervaren filmmakers en ze kunnen de kinderen alles leren over animatiefilmpjes, stopmotion, pixelation en videoclips. Beide docenten werken al jaren in het naschoolse cursuscircuit.

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

Yoga

10 leerlingen uit de groepen 1-2-3

Locatie	: Speellokaal (begane grond)
Periode	: 10 weken, start 6 februari
Op	: Donderdag 14.05 – 14.50 uur
Door	: Een docent van yogastudio TULA
Eigen bijdrage	: 22,50 €; met Stadspas: 7,50 €



Lekker en ontspannen bewegen na school! We gaan onze zintuigen gebruiken, yogaspelletjes doen en ter afsluiting van de les knutselen we iets, dat aansluit bij het thema van de les. In tien weken leer je een aantal mooie bewegingen en actieve en ontspannende dieren-yogahoudingen. Door deze bewegingen worden je motoriek en je balans ontwikkeld. De ademhalingsoefeningen geven je rust en ze helpen je concentratie en je zelfvertrouwen te vergroten. Deze lessen zijn voor alle kinderen die willen ervaren hoe fijn het is om bewust te bewegen.

De lessen worden gegeven door een docent van TULA Yogastudio's, die je al sinds 2015 in de Spaarndammerbuurt vindt en wel in de Houtrijkstraat 38.

Het orkest

12 leerlingen uit de groepen 3, 4 5, 6, 7 en 8

Locatie	: Lokaal 1-2 D (1 ^e verdieping)
Periode	: 10 weken, start 6 februari
Op	: Donderdag 14.20 – 15.20 uur
Door	: Karen Polkamp
Eigen bijdrage	: 30 €; met Stadspas: 10 €



Speel je een instrument en kun je een beetje noten lezen? Dan nodigt juf Karen je uit mee te komen spelen in ons nieuwe **schoolorkest!** Samen ga je enkele muziekstukjes instuderen. En aan het eind van de cursus geef je een heuse uitvoering hiervan. Doe je ook mee? Wat mag je meenemen? Je instrument natuurlijk, eventueel een muziekstandaard en een A4- map om alle bladmuziek in te doen.

Het orkest wordt geleid door juf Karen Polkamp. Naast interne begeleider is zij een enthousiaste muzikant. Zij speelt zelf gitaar en dwarsfluit. En ze is vakspecialist muziek. Al eerder heeft zij op verschillende scholen een aantal schoolorkesten begeleid.

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

Maak je eigen lamp en meer ...

15 leerlingen uit de groepen 3-4-5-6

Locatie	: Aula (begane grond)
Periode	: 8 weken, start 14 februari
Op	: Vrijdag van 14.20 – 15.50 uur
Door	: Anne Grijmans
Eigen bijdrage	: 36 €; met Stadspas: 12 €



Hoe lijkt het je om je eigen lamp te maken, die je dan in je kamer kunt ophangen? Eerst gaan we kleurige bladen maken met papier, wasco en ecoline. Soms ook met stiften, potloden en verf; we proberen van alles. Wat we hebben gemaakt, gebruiken we niet alleen voor lampen, we maken er ook boekjes mee. Of foto-lijstjes, kijkdozen en versieringen die je kunt ophangen! Elke les zit vol kleur! Aan het eind ga je naar huis met je eigen lamp en met nog meer andere mooie dingen.

Deze cursus wordt gegeven door Anne Grijmans, zij is beeldend kunstenaar. Ze werkt al jaren heel graag met kinderen: "omdat ze hen de leukste mensen van de wereld vindt!"

Het zintuigenatelier

12 leerlingen uit de groepen 1-2-3

Locatie	: lokaal 1-2 C (beg. grond)
Periode	: 8 weken, start 14 februari
Op	: Vrijdag van 14.20 – 15.20
Door	: Margot van Ham
Eigen bijdrage	: 24 €; met Stadspas: 8 €



In deze naschoolse activiteit gaan we uit van het materiaal. We werken met klei, karton, potlood, verf, houtskool, brooddeeg en andere materialen. Al spelend ontdek je de specifieke eigenschappen van het materiaal en raak je verrast en enthousiast door je eigen ontdekkingen! Ieder kind ontwikkelt zich op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Ieder kind is uniek en het moet daarom de kans krijgen zijn eigen mogelijkheden en onmogelijkheden uitgebreid te ontdekken!

Margot van Ham is beeldend kunstenaar. Ze werkt met kinderen geïnspireerd door de Reggio Emilia benadering. Al eerder gaf zij beeldende cursussen op de Zeeheld.

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

Streetdance/Hiphop

15 leerlingen uit de groepen 4-5-6-7-8

Locatie	: Speelzaal (begane grond)
Periode	: 8 weken, start 14 februari
Op	: Vrijdag van 14.05 – 15.05 uur
Door	: Juf Mariska van JUST MOVE
Eigen bijdrage	: 24 €; met Stadspas: 8 €



Streetdance-/ Hiphop lessen zijn stoer, strak en uitdagend, maar bovenal leuk! Je leert tijdens deze danslessen de coolste moves en choreografieën. En je wordt aangemoedigd hier zelf actief in mee te denken. Het gebruiken van je fantasie wordt gestimuleerd. En creativiteit wordt beloond! Ervaring is niet nodig, dus iedereen is welkom!

Deze cursus wordt verzorgd door juf Mariska van JUST MOVE, een organisatie die zich middels dans inzet om bewegingsarmoede bij kinderen actief tegen te gaan!

Bijlage 2: Cursusaanbod van West Beweegt

In blok 2 levert West Beweegt de volgende sportcursussen:

Taekwondo, Freerunning & Archery Tag en Balsporten.

Meer informatie vindt u hieronder.

X Gemeente
X Amsterdam
X

U kunt uw kind hiervoor inschrijven via de site:

<https://naschoolseactiviteiten.amsterdam/>

- De eigen bijdrage is inkomensafhankelijk:
 - Stadspas = € 1 per les
 - Bruto jaarinkomen tot € 25.000 = € 1,50 per les
 - Bruto jaarinkomen € 25.000 - € 41000 = € 2 per les
 - Bruto jaarinkomen > € 41.000 = €3 per les

U ontvangt z.s.m. per mail bericht van West beweegt of uw kind is geplaatst in de betreffende cursus. In deze mail staat ook informatie over de betaling via Ideal. Betaalt u s.v.p. op tijd. In elk geval vóór aanvang van de cursus!

* Taekwondo

16 leerlingen uit de groepen 5-6-7-8

Locatie : Gymzaal ZH, 1^e verdieping
Periode : 8 keer, start 27 januari
Op : Maandag van **14.05 – 15.05** uur
Door : een docent van West Beweegt
Eigen bijdrage : 8 - 24 €, afhankelijk van het inkomen



Taekwondo is een vorm van zelfverdediging. Letterlijk vertaald betekent 'tae' voet, 'kwon' hand of vuist en 'do' de manier of de weg. Taekwondo is dus het gebruik van je hand en voet, met als doel zelfverdediging en het draait tevens om het verbeteren van je persoonlijkheid. Het is een verdedigingssport - niet een vechtsport- omdat er veel aandacht gaat naar *zelfbeheersing* en *respect*. Het is de kunst van zelfverdediging, die gebruikt kan worden voor gerechtigheid en het verdedigen van de zwakkere. Een kunst die niet alleen is weggelegd voor sterke mensen, maar voor iedereen.

Geen les op studiedagen en in de vakantie(s). Neem je gymkleding mee en eventueel een bidon gevuld met water.

Overzicht NSA- activiteiten

Januari – april 2020

* Freerunning & Archery Tag

16 leerlingen uit de groepen 7-8

Locatie	: Hogendorp Sportcentrum
Periode	: 9 lessen, start 28 januari
Op	: Dinsdag van 15.45 – 17.00 uur
Door	: Een docent van West Beweegt
Eigen bijdrage	: 9 - 27 €, afhankelijk van het inkomen

WEST
BEWEEGT

Bij Freerunning leer je hindernissen op een spectaculaire manier zo snel mogelijk te nemen. Onder begeleiding van een instructeur krijg je de basis van Freerunning aangeleerd. Daarna zal je lessen Archery Tag krijgen aangeboden. Dit komt vanuit het boogschieten en is te vergelijken met paintball: je probeert de tegenstander in het schietveld af te schieten met een pijl. Hiervoor gebruik je een pijl & boog. Voordat je deze eindvorm gaat spelen, krijg je eerst voldoende instructie over het gebruik van je pijl & boog. Bovendien krijg je van ons een masker en een pijl & boog te leen tijdens de lessen.

Neem je gym kleding mee en eventueel een bidon met water. Geen les gedurende studiedagen en vakanties.

* Balsporten

16 leerlingen uit de groepen 3-4

Locatie	: Gymzaal ZH, 1 ^e verdieping
Periode	: 9 lessen, start 29 januari
Op	: Woensdag van 14.05 – 15.05 uur
Door	: Docent van West Beweegt
Eigen bijdrage	: 9 - 27 €, afhankelijk van het inkomen

WEST
BEWEEGT

Balsport is een spel tussen twee teams. Door middel van diverse spelvormen leer je de juiste vaardigheden aan van verschillende balsporten.

Neem je gymkleding mee en een bidon met water. Geen les gedurende studiedagen en vakanties.