

Hoofdorganisatoren

Bewegen op Voorschrift (BOV) laat mensen plezier ervaren in bewegen. Het is een pilootproject in Leuven waar huisarts en beweegcoach een centrale rol spelen in het opstarten en volhouden van gezond bewegen.



Het 'Tiralala-team' stimuleert en begeleidt jong en oud om zich goed in eigen vel te voelen en respectvol contact aan te gaan met zichzelf, met anderen, met de groep, met materialen, met de wereld.

'Tiralala' beoogt zelfvertrouwen, vertrouwen, vreugdevol in aandacht 'er zijn' om dichterbij eigen mogelijkheden en creaties te komen.



Andere ondersteunende partners

CM Leuven en het Regionaal Instituut voor Samenlevingsopbouw Vlaams-Brabant staan beiden sterk achter het gegeven dat gezondheid een grondrecht is voor iedereen. Het is hoog tijd om een laagdrempelig aanbod te voorzien. Toegankelijke sportieve activiteiten verhogen de kansen op een goede gezondheid en dragen bij tot het verkleinen van de gezondheidskloof.



CM. Hoe gaat het met u?

Al deze organisaties zijn er samen van overtuigd dat plezier vinden in beweging gezondmakend is. Dat samen bewegen en sporten één van de poorten kan zijn voor een beter leven!

Cursus 'Bewegen op muziek'



Cursusreeks bestaande uit 6 lessen op volgende data

5 - 12 - 19 oktober en

9 - 16 - 23 november 2017

(telkens op donderdag van 10 tot 11.30 uur)

Locatie: danscentrum Aike Raes
Hollestraat 31, 3001 Heverlee

Organisatie:

**CM Leuven i.s.m. RISO Vlaams-Brabant,
Bewegen Op Voorschrift (BOV) en Tiralala**

CM Leuven
Koning Leopold I-straat 34
3000 Leuven
leuven@cm.be
Astrid Lemmens - 016 35 96 00



CM. Hoe gaat het met u?

Inhoud van de cursus

Hoor je graag muziek en beweeg je graag?
Kom meedoen met deze lessen!

Wil je (terug) plezier beleven, genieten van bewegen van je lichaam en de energie voelen stromen?

Alle gedachten op een laag pitje, je laten meenemen in ritme, muziek en bewegen?

Afwisselend spanning-ontspanning ervaren, met aandacht voor ademhaling en lichaamshouding?

Binnen jouw mogelijkheden gevoeliger worden voor wat jouw lichaam je vertelt en leren je grenzen te respecteren?

Voorkennis is niet vereist! Eenvoudige structuren worden aangereikt met ruimte voor eigen invulling. Plezier beleven staat centraal!

'Omdat bewegen en dansen ons opfrist en weer helder doet kijken en voelen'

Monique Melotte is lesgeefster voor vzw Tiralala (www.tiralala.be). Zij verzorgt workshops voor organisaties, scholen en groepen, voor alle leeftijden rond thema's ontwikkelingsstimulerend bewegen, dans, creativiteit, zelfzorg, teambuilding ...

Praktische tips

1. Trek gemakkelijke, sportieve en los zittende kleding aan (geen jeansbroek of broeksriem).
2. Breng danspantoffels of slipvrije kousen mee.
3. Tussendoor mag je een flesje water drinken.
4. Probeer elke week aanwezig te zijn.
5. Regelmatig stappen, bewegen, dansen is de beste manier om je conditie op te bouwen.
6. Verwacht niets, forceer niets, maar blijf alert én geniet ervan!



Inschrijven

Deelnameprijs?

60 euro voor de ganse cursusreeks

Belangrijk!

BOV-deelnemers dienen zich in te schrijven via hun BOV-coach. Indien je meer informatie wenst over het BOV-project, neem dan gerust contact op via 0468/13 08 88 of stuur een mailtje naar info@bovleuven.be

Meer info en inschrijven?

www.tiralala.be

0473/ 58 93 57

Moniquemelotte@gmail.com

***Het aantal beschikbare plaatsen is beperkt.
Vooraf inschrijven is dus de boodschap!***

**BOV-deelnemers bellen best naar
0468 13 08 88 of sturen een mailtje naar
info@bovleuven.be.**

Indien je geen BOV-deelnemer bent, schrijf je je in via vzw Tiralala.