

DPFC DANCE & GYM STUDIO

Wist je dat?

..Wij niet alleen kinderdans lessen geven maar ook voor volwassenen? Vanaf maandag 13 januari zijn wij ook een nieuwe les Jazzdance beginners (Adults) gestart.

Heb je zin om de sterren van de hemel te dansen? Kom dan langs voor een gratis proefles op maandagavond 19.00 uur. Lets Dance Together! Dansen maakt ons blij & gelukkig!

..Wij in onze hoofdvestiging al 33 jaar audities houden voor getalenteerde kinderen en deze in speciale Talent Classes trainen naar een hoger niveau? Dat wij tevens nu ook in onze studio te Nesseland de eerste dansaudities hebben gehouden en gaan starten met onze eerste Talent Class kids! Volgend seizoen zullen wij opnieuw audities organiseren voor kinderen die dit gemist hebben en dit ook graag zouden willen.

..Wij deze zomer nieuwe theatervoorstellingen gaan organiseren in het Isala Theater waar alle dansleerlingen aan mee mogen doen? Het wordt weer een grootst theater spektakel met prachtige kostuums en heel veel dansers. Zie hieronder de datums, noteer ze alvast in uw agenda!



.. Onze peuterlessen heel goed bezocht worden en dat wij een nieuwe les gaan starten op de vrijdagochtend van 11.00-11.50 uur? Peuterdans voor de leeftijd van 3-4 jaar.

Schrijf uw peuter vanaf nu in voor een gratis proefles 😊

DPFC Nesseland Peuterdans start extra les!

Vrijdagochtend 11.00-11.50 uur



Vrijdag 7 februari 2020
SCHRIJF JE NU IN

Of bel even naar 010-4557995
Bij minimaal 5 inschrijvingen kan deze les starten!



..Wij regelmatig actief zijn op Facebook & Instagram? Bent u ook benieuwd wat er in onze studio gebeurt? Volg ons dan! Ook kunt u alle informatie terug vinden op onze website www.dpfc.nl

<https://www.facebook.com/DPFCRotterdam>

https://www.instagram.com/dpfc_health_fit_dance

<https://www.instagram.com/dpfcnesselande>

NIEUWSBRIEF JANUARI 2020

.. Wij speciale Kinder Dans Thema Feestjes geven?

Party Time @dpfc met heel veel dans! Je bent jarig en je wilt een dansfeestje geven?

Bij DPFC (hoofdvestiging) aan de Kromhoutstraat is het mogelijk om op zondag tussen 12.00 en 14.00 een Kinder Dans Thema Feest te geven. Kijk voor meer informatie op onze website; https://www.dpfc.nl/nl/kinder_dans_thema_feest of mail naar informatie@dpfc.nl

..Onze yoga teenage les op donderdag is gestopt omdat er te weinig animo voor bleek te zijn. Hiervoor in de plaats starten wij een **extra PILATES les** op donderdagavond van 20.00-20.45 uur. Tijdens de Pilates les staan mentale en fysieke kracht naast elkaar. Er wordt gewerkt aan kracht, souplesse, stabiliteit en controle. Door de oefeningen nauwkeurig en geconcentreerd uit te voeren verbetert de kwaliteit van de beweging en ontstaat er een positieve mentale tuning. Tijdens de les wordt er ook aandacht geschonken aan het centrum van het lichaam en de lichaamshouding. Pilates is geschikt voor jong en oud, zowel getraind als ongetraind.

..DPFC wil naast de kinderen en dames nu ook gaan lesgeven aan **onze HEREN**. Dus Papa's en mannen opgelet! Wij starten in onze studio te Nesseland op vrijdagavond met een conditie trainings les speciaal voor jullie! Lekker ontstressen door samen te sporten. Start je weekend goed door de week goed af te sluiten 😊 Schrijf je vanaf nu in voor deze vrijdag HEREN Keep Fit les!



vanaf Februari 2020
een speciale les voor HEREN
Keep FIT @DPFCNesseland

Een speciale training voor mannen!

Tijdens de Keep Fit les gaan wij ervoor zorgen dat het gehele lichaam wordt geprikkeld en getraind. Door de juiste begeleiding zorgen wij ervoor dat iedereen kan sporten naar eigen kunnen. Door de variatie in de les zal deze nooit eentonig worden.

Samen sporten is toch veel leuker?

Aan het einde van de week mogen wij het werk loslaten!

Start direct in Februari en schrijf je in!

Gratis proefles!



Keep Fit
Vrijdagavond
19.30-20.15
voor HEREN



DANCE & GYM STUDIO

www.dpfc.nl

Groeneweg 34 b 3059LC Rotterdam Nesseland www.dpfc.nl 010-4557995 informatie@dpfc.nl



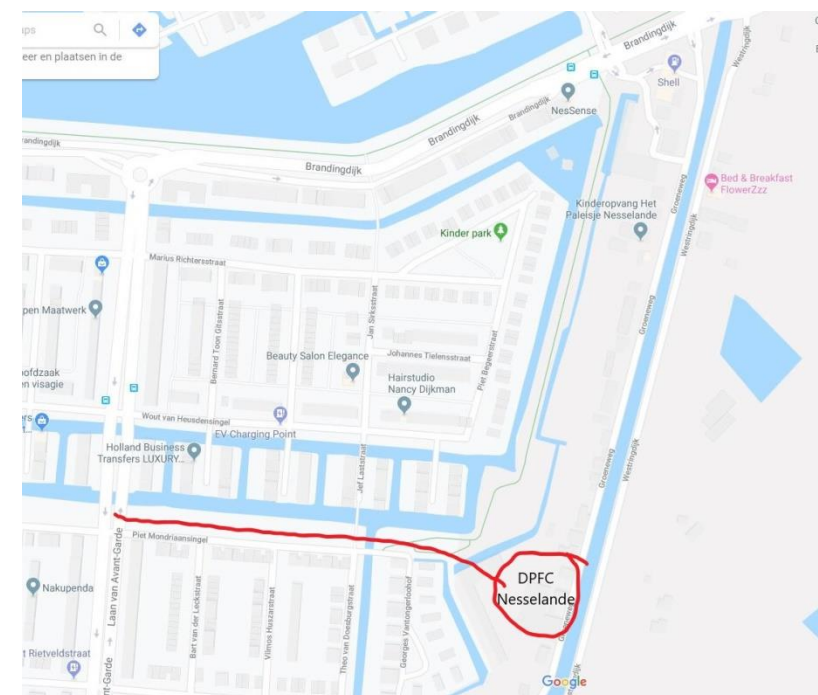
DPFC DANCE & GYM STUDIO

Hallo Nesselanders! Niemand hoeft meer de wijk uit om te sporten of te dansen!

Bij DPFC is iedereen welkom, van jong tot oud! Wij zijn op zoek naar mensen die net als wij;

- Gezelligheid met bewegen willen combineren,
- Echt nog wel fanatiek zijn,
- Het heerlijk vinden om te bewegen,
- Het lijf weer willen aanpakken op een fijne & goede manier,
- los willen gaan op muziek en GEEN excuses meer willen verzinnen!

Zie ons nieuwe lesrooster op www.dpfc.nl



Gratis proefles

Heeft uw zoon of dochter vriendjes en/of vriendinnetjes die ook graag willen dansen bij DPFC in Nesselande? Wilt uzelf komen sporten of eens een Yoga les proberen?

Kom gewoon langs voor een GRATIS proefles naar keuze

010-4557995