2 GRATIS PROEF-LESSEN

DeMIX KIDS

# KIDSROOSTER

2026

| MAANDAG | | LEEFTIJD |
|---|---|---|
| 16.30-17.20 | KRACHTTRAINING | 12 T/M 17 JAAR |

| DINSDAG | | LEEFTIJD |
|---|---|---|
| 15.30-16.20 | KIDS YOGA | 4 T/M 9 JAAR |
| 16.30-17.20 | TIENER YOGA | 10 T/M 17 JAAR |
| 16.30-17.20 | HYROX YOUNG STARS V.A. 7 OKT | 8 T/M 15 JAAR |

| DONDERDAG | | LEEFTIJD |
|---|---|---|
| 15.30-16.20 | KIDS BOOTCAMP | 5 T/M 9 JAAR |
| 16.30-17.20 | KIDS BOOTCAMP | 10+ |
| 16.30-17.20 | KRACHTTRAINING | 12 T/M 17 JAAR |

| VRIJDAG | | LEEFTIJD |
|---|---|---|
| 15.30-16.20 | KIDS ZUMBA | 4 T/M 9 JAAR |
| 16.30-17.20 | TIENER ZUMBA | 10 T/M 17 JAAR |

| ZATERDAG | | LEEFTIJD |
|---|---|---|
| 10.00-10.50 | HYROX YOUNG STARS V.A. 7 OKT | 8 T/M 15 JAAR |

* KIES BINNEN HET DeMIXKIDS LIDMAATSCHAP NAAST BOVENSTAANDE LESSEN OOK UIT **17 BUDOLESSEN PER WEEK** IN ALLE LEEFTIJDSCATEGORIEËN.

IN SCHOOLVAKANTIES VERVALLEN DE REGULIERE LESSEN EN ZORGEN WIJ VOOR ALTERNATIEVE ACTIVITEITEN.

**MET JE DeMIXKIDS LIDMAATSCHAP KUN JE ALTIJD ONBEPERKT GEBRUIK MAKEN VAN DE LESSEN IN JOUW LEEFTIJDSCATEGORIE.**

DeMIX KIDS

# KIDSLESSEN

## DeMIXKIDS BOOTCAMP

Deze les geven de kidscoaches indoor of outdoor, dit bekijken we per les en per seizoen. Maar of de les nu binnen of buiten wordt gegeven, het is een sportieve uitdaging. De les bestaat uit de leukste kracht- en samenwerkoefeningen, afgewisseld met uithoudingsvermogen, motoriek en mobiliteit. Alles wat jouw DeMIXkid nodig heeft.

## KRACHTTRAINING

"Leer fitnessen". Deze lessen bestaan uit techniektrainingen voor fitnessoefeningen en kennismaking met de apparatuur en materialen. De lessen zijn geschikt om de 'Tiener' vanaf 12 jaar voor te bereiden op het zelfstandig trainen in de sportschool, dit kan bij DeMIX vanaf 14 jaar.

## DeMIXKIDS ZUMBA

Leuke dansjes op tropische klanken, dat wordt feesten en zweten!

## DeMIXKIDS YOGA *

Kinderyoga is spelenderwijs kennis maken met yoga door verschillende oefeningen. Tijdens de les werken we met thema's. Een paar voorbeelden zijn: winter, zomer, kerstmis, sprookjes, het oerwoud, indianen, de zee enzovoort.

Door oefeningen met de ademhaling leren de kinderen rustig te worden. Dit kan helpen als een kind bang of druk is. We doen yogaspelletjes, doen dieren na, we dansen en zingen mantra's, we leren over de chakra's, we tekenen en we ontspannen tijdens een heerlijke droomreis!

We praten tijdens de les met elkaar; hoe voel je je?, Wat vind je leuk of juist niet?, Wat heb je meegemaakt? We luisteren naar elkaar en leren respect voor elkaar te hebben. We zijn aardig voor jezelf en de andere kinderen. Dat is namelijk ook yoga! Yoga is geen wedstrijdje en het maakt niet uit hoe je eruit ziet of hoe lenig je bent. Het gaat erom hoe je je voelt en we leren dat je er mag zijn. Je bent goed zoals je bent! Dit alles gaat spelenderwijs, waarbij aandacht is voor ieder kind. Yoga kan bijdragen aan een positief zelfbeeld. Plezier staat natuurlijk ook centraal tijdens deze lessen.

## DeMIXKIDS TIENERYOGA *

In een TienerYoga les doen we verschillende asana's (yogahoudingen) en is er aandacht voor ademoefeningen. We doen concentratie- en balansoefeningen.

In de les is er ook ruimte om eens lekker te lachen of om eens te zeggen waar je over in zit. Respect en liefde voor jezelf & elkaar vinden we erg belangrijk in een les! Elke tiener voelt zich af en toe onzeker. Er wordt veel van je gevraagd, innerlijk en uiterlijk verandert er veel en je wil je graag losmaken en zelfstandig worden. Dat kan zorgen voor klachten als concentratieproblemen, moeite met slapen en sombere gedachten. Yoga kan je helpen rust en ontspanning te vinden.

Tijdens de yoga hoef je niet te presteren. Het gaat er niet om wie de beste is, je krijgt er geen cijfer voor. De les is juist gezellig en je leert hoe je respectvol met jezelf en anderen kunt omgaan.
In de yogalessen ga je ontdekken dat je goed bent zoals je bent. Je leert opgebouwde spanning herkennen en er actief iets mee te doen. De oefeningen zorgen dat je lichaam flexibel en sterk wordt. Daarbij is het niet belangrijk hoe je er uitziet maar wel hoe je je voelt.

## HYROX YOUNGSTARS V.A. 7 OKT

Ben jij tussen 8 en 15 en klaar voor actie? Race, lift, push & run - net als bij de echte HYROX, maar op jouw level. Kom je grenzen verleggen en ontdek hoe sterk je écht bent.

## OUDER & KIND YOGA

Samen met je kind(eren) yoga beoefenen, is een bijzondere ervaring. Je hebt even alle aandacht voor elkaar. Tijdens de les voer je samen verschillende yogaoefeningen uit en mag je samen ontspannen tijdens de droomreis: een heerlijk moment om weer kind te zijn met je kind(eren) en samen plezier te beleven.

Natuurlijk zijn opa's, oma's, tantes, ooms of oppas ook welkom!

De les is geschikt voor kinderen vanaf 5 jaar. Er zijn passende oefeningen voor elke leeftijd. Deze workshop wordt eens in de 4-6 maanden herhaald en is gratis voor DeMIXkids.

## PEUTERYOGA

Naar de dierentuin, het elfenbos of naar het strand en de zee? Een taartje bakken op elkaars rug of op indianenavontuur? Kastanjes voelen of ballonnen wegblazen? Bij peuteryoga kan het allemaal!
DeMIXkids lidmaatschappen zijn beschikbaar vanaf 4 jaar, maar voor de hele kleintjes (2-4 jaar) geven we eens in de 4-6 maanden een ouder/kind peuter yoga les.

Door yoga komen peuters meer in contact met zichzelf en hun lichaam. Ze vinden het leuk om verschillende lichaamshoudingen te ontdekken, met hun adem te spelen en hun zintuigen te gebruiken. Peuters worden er lichamelijk sterker en geestelijk evenwichtiger van. In de lessen is er aandacht voor liedjes, dans, spel, droomreizen, actieve en rustgevende yoga-oefeningen.

Peuters hebben veel baat bij herhaling, weten wat er komen gaat geeft een veilig gevoel en stelt ze op hun gemak. Regelmaat & herhaling worden daarom veel toegepast. Een peuter begint steeds meer een eigen ik te ontwikkelen en laat zijn eigen wil zien. Tijdens de lessen is er volop ruimte voor de eigen inbreng/fantasie van een kind en laat ik ieder kind in zijn/haar waarde. Peuteryoga is vooral genieten en plezier maken!

## DeMIXKIDS MEDITATIE

Kinderen die mediteren:

· Voelen meer innerlijke rust
· Kunnen zich beter concentreren
· Kunnen beter omgaan met stress
· Slapen beter
· Voelen bewust hun lichaam en emoties

Kindermeditaties zijn niet alleen nuttig, maar ook erg leuk!
Ga mee op avontuur in de magische wereld van zwarte kat Marley en laat je leiden door muziek, een stem of een verhaal terwijl je onderweg leert wat zelfliefde is.

Deze workshop wordt iedere 4-6 maanden herhaald en is gratis te volgen voor DeMIXkids.

Naast deze terugkerende workshops zijn er ook wisselende workshops, houd daarvoor onze socials en de nieuwsbrief in de gaten.

* *Ben je iets jonger of ouder dan de leeftijdscategorie, dan kijken we samen in welke groep jij je het fijnst voelt zodat de les goed bij je past.*