

# THUIS BEWEEG-OPDRACHTEN

HEB JE EEN OPDRACHT GEDAAN? KRUIS DAN EEN SMILEY AAN!

## DANSEN !

### GROEP







### GEDAAN !

|   |  |         |   |
|---|--|---------|---|
| Kom erbij! - dansles<br>Kom erbij! - Clip | <a href="#">Kom erbij! Dansles</a><br><a href="#">Kom erbij Clip</a> | 1 t/m 8 |    |
| Superman                                  | <a href="#">Superman</a>   | 1 t/m 4 |    |
| Zapp warming up deel 2                    | <a href="#">Zapp 2</a>   | 1 t/m 8 |    |
| Urban dance les                           | <a href="#">Urban dance les</a>                                      | 6 t/m 8 |    |

## YOGA !

### GROEP


### GEDAAN !

|  |                      |         |  |
|--|----------------------|---------|--|
| Yoga les van een half uur (engels gesproken) | <a href="#">Yoga</a> | 5 t/m 8 |       |
| Yoga les om samen met je familie te doen.    | <a href="#">Yoga</a> | 1 t/m 8 |    |

## MOTORIEK !

### GROEP

### GEDAAN !

|                       |                                |         |   |
|-----------------------|--------------------------------|---------|---|
| Leer jongleren!       | <a href="#">Jongleren</a>      | 5 t/m 8 |    |
| Kwartet               | <a href="#">Beweeg kwartet</a> | 3 t/m 8 |    |
| Toiletrol Challenge 1 | <a href="#">Challenge 1</a>    | 3 t/m 8 |    |
| Toiletrol Challenge 2 | <a href="#">Challenge 2</a>    | 5 t/m 8 |    |

## WORKOUT !

### GROEP

### GEDAAN !

|  |                              |         |   |
|--|------------------------------|---------|---|
| Zapp sport 1 met Nathan Rutjes   | <a href="#">Zapp sport 1</a> | 1 t/m 8 |    |
| Dansworkout op Tiesto / Mabel  | <a href="#">Workout</a>      | 5 t/m 8 |    |
| Doe mee en scoor punten door 20 min. per dag te wandelen met de gratis App "Ommetje".<br>Probeer als hoogste te eindigen van alle kinderen uit hoorn, dit kan via de volgende groepscode: AR3TF (BM Hoorn)<br>Kijk voor meer informatie op de website: | <a href="#">Ommetje</a>      | 1 t/m 8 |    |

**SUCCES EN VEEL PLEZIER !!!!**