



D.O.K. EDE

INFORMATIE

Peuter-/kleutergym

Bij D.O.K. vinden we dat je niet vroeg genoeg kunt beginnen met sporten. Vandaar dat we al gymlessen hebben vanaf 3 jaar (eventueel in een zogenaamde peuter-/ouder gymles). Naast diverse spelvormen voor het leren bewegen en het spelen met elkaar, worden de jonge Dokkers bewegingservaring bijgebracht op de vele speel- en gymnastiektoestellen. Evenwichtsoefeningen, ritmegevoel, 'over de kop' gaan ervaring en nog veel meer! Jouw peuter kan het allemaal meemaken.



D.O.K. heeft peuter- en kleuterlessen in een groot aantal zalen in Ede. Er is vast wel een les bij jou in de buurt.

Gymnastiek

De gymnastieklessen bij D.O.K. zijn een beetje van alles wat; oefenen op turntoestellen als brug, mat, ringen, minitramp en balk voor de bewegingservaring, bewegen op muziek voor het ritmegevoel, balspelen voor het 'samen spelen' en balgevoel, conditiespelletjes voor de algehele lichaamsconditie en ga zo maar door. Plezier in het sporten staat voorop, meedoen met bijvoorbeeld turnwedstrijden is op basis van vrijwilligheid, het samen meedoen wordt echter wel aangemoedigd.

Turnen

Wil je specifiek turnen op de diverse toestellen, dan heeft D.O.K. een aantal speciale turnlessen; selectielessen voor leden vanaf 8 jaar, waar op verantwoorde wijze getraind wordt in de ringen, op de rekstok, balk, mat en diverse andere toestellen. Afhankelijk van het niveau, wordt lesgegeven aan een A en een B selectie, waarbij deelname aan regionale en landelijke wedstrijden tot de mogelijkheden behoren.

Conditiegym

Voor mensen die hun conditie willen verbeteren (of bij willen houden), maar geen moeilijke of enge dingen willen doen, heeft D.O.K. een aantal conditielessen. Tijdens deze lessen wordt onder leiding van een trainer door middel van grond oefeningen en andere leuke trainingsvormen gewerkt aan de conditie. Muziek kan motiverend werken, vandaar dat een aantal conditielessen op muziek wordt gegeven.

Contributie

Uitgaande van 1 uur* gymnastiek per week, hanteert D.O.K. de volgende contributie:

Leden tot/met 16 jaar : € 9,25 per maand
Leden 17 jaar en ouder : € 12,00 per maand
Eénmalig inschrijfgeld : € 5,00

* Meer lesuren per week worden naar rato doorberekend.

De eerste **4** kennismakingslessen zijn **GRATIS**

Jazzdans

Wanneer je graag wilt bewegen op muziek, dan heeft D.O.K. een aantal jazzlessen in het pakket. Lekker danspassen instuderen op moderne, vlotte muziek met als uiteindelijk resultaat een schitterende dansdemo. Wij kunnen je verzekeren, dat de vonken eraf zullen springen en dat een aanslag op je conditie onvermijdelijk zal zijn. Kom gerust eens kijken; onze trainers vertellen je graag meer over deze swingende vorm van bewegen op muziek.

