

THUIS BEWEEG-OPDRACHTEN

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

DANSEN !

GROEP







GEDAAN !

Fitlala - dansles Fitlala - Clip	Filmpje: Fitlala, dansles Filmpje: Fitlala, clip	3 t/m 8	  
Ik loop, ik loop	Filmpje: Ik loop, Ik loop	1 t/m 4	  
Sid shuffle	Filmpje: Sid shuffle	3 t/m 8	  
Tante Rita	Filmpje: Tante Rita	1 t/m 4	  

YOGA !

GROEP









GEDAAN !

Dieren Yoga	Filmpje: Dieren yoga	3 t/m 8	  
In de maneschijn	Filmpje: In de maneschijn	1 t/m 4	  

MOTORIEK !

GROEP

GEDAAN !

Bal gooien met handen, vangen de voeten	Filmpje: Gooien en vangen	3 t/m 8	  
Hobbel de bobbelbaan	Filmpje: Hobbel de bobbelbaan	1 t/m 8	  
Schoen challenge	Filmpje: Schoen challenge	5 t/m 8	  
Hooghouden: bal, ballon, wc-rol	Filmpje: Hooghouden	1 t/m 8	  

WORKOUT !

GROEP

GEDAAN !

Push ups	Filmpje: push ups	5 t/m 8			
Sit-ups	Filmpje: sit-ups				
Planken	Filmpje: planken				
Kleuren springen	Filmpje: kleuren springen	1 t/m 8			
Billie Eilish - Bad Guy	Filmpje: workout	5 t/m 8			

SUCCES EN VEEL PLEZIER !!!