



Emmastraat 38
7241 EK Lochem
0573- 254774
www.jansstheater.nl

Zomerrooster 2024

De Zomerlessen zijn losse lessen.

Lessen van 1 uur € 10,00. (incl consumptie)

De lessen zijn vrij voor iedereen, je hoeft geen leerling van de Jansstheater school te zijn en er is geen ervaring nodig m.u.v de opfris Tapdans.

- * Flex en Stretch
- * Taijiqigong
- * Theaterimprovisatie
- * Dansimprovisatie
- * Gitaarles (beginners)
- * Tapdans. beginners en opfris lessen
- * Zomerfilm

Losse les € 10,00 incl. Consumptie
Serie van 6 lessen € 55,00
Serie van 10 lessen € 90,00

Tapdansen

Kennismaking met tapdansen, het ritmisch bewegen met je voeten met speciale ijzers onder je schoenen. Goed voor je motoriek en heel erg leuk om te doen.

Er zijn tapschoenen aanwezig die je kunt gebruiken. Ik geef De opfrislessen zijn voor mensen die al getapt hebben en het leuk vinden om het weer eens op te frissen

Gitaarles voor beginners

Altijd al graag gitaar willen spelen? Dit is je kans om er kennis mee te maken. Leer de basis akkoorden en speel je eerste liedje Rob geeft 5 lessen in deze zomerreeks je kunt ze alle 5 doen maar je kunt er ook eentje proberen.

Er zijn een paar gitaren aanwezig die je kunt gebruiken maar misschien staat er nog wel eentje al heel lang ongebruikt op zolder.

Maximaal 4 mensen in de les.

Taiji/Qigong: de kunst van bewegen

Wil jij meer energie, een betere doorbloeding en balans en meer concentratievermogen?

Taiji/Qigong is een Chinese bewegings- en energieleer. Via rustige (energetische) staande of zittende 'ronde'

bewegingsoefeningen krijgt je lichaam meer energie. Je lichaam en geest komen in balans, je ademhaling wordt beter, je brengt je gedachten tot stilte en leert luisteren naar je lichaam. De oefeningen helpen je je energie opnieuw in je lichaam te verdelen.

Taiji/Qigong is voor iedereen toegankelijk.

Dansimprovisatie

. De dans wordt niet voorgedaan, maar door jezelf vormgegeven tijdens het dansen. We laten creativiteit spreken in plaats van het fysieke kunnen. Je geeft in de dans uitdrukking aan wat je beleeft. I

Naast het plezier in bewegen helpt dansexpressie om spanning in het lichaam los te laten. Het 'ontdekken' neemt een belangrijke plaats in bij het dansproces.

Danservaring is niet nodig.

Theaterimprovisatie

In deze les word je getraind in improvisatietechnieken en d.m.v. verschillende theatersportgames uitgedaagd tot speldurf en beleven van spelplezier. Je kent het misschien van de Lama's of de vloer op.

Geschikt voor jongeren en volwassenen. Samen met de docent leer je improviseren en snel reageren op situaties.

Flex en Stretch:

Een rek en strek les voor iedereen, man en vrouw alle leeftijden. De lessen zijn op muziek en hebben een opbouw waarin je de grenzen van je flexibiliteit gaat opzoeken. We beginnen met een korte warming-up, waarna we gaan stretchen op de mat. Er worden gerekt vanuit ontspanning. Naast het stretchen worden er ook spierversterkende oefeningen gegeven voor rug- en buikspieren.

Er wordt rekening gehouden met lichamelijke klachten en zo nodig alternatieven aangeboden.

Zomerfilm € 10,00. Zonder pauze. Wil je weten welke?

Mailtje naar jansscoop@jansstheater.nl

JULI		Zomerfilm	AUGUSTUS	
DATUM EN TIJD	WAT		DATUM EN TIJD	WAT
Ma. 1 Juli 19.00 - 20.00	Flex en Stretch	€ 10,00 zonder pauze	Ma. 12 aug. 19.00 -20.00	F&S
Ma 1 Juli 20.30 - 22.00	Theater improvisatie		Ma. 12 aug. 20.30 - 21.30	Gitaarles beginners 4
Ma 1 juli 20.30 - 21.30	Gitaarles beginners 1		Ma. 12 aug. 20.30 - 21.30	Theater improvisatie
Di. 2 Juli 10.00 - 11.00	Taiji Qigong		Di. 13 aug. 10.00 - 11.00	Tapdans opfris
Wo 3 Juli 10.00 - 11.00	Flex en Stretch		Wo 14 Aug. 10.00- 11.00	Flex en Stretch
Wo. 3 Juli 19.00 -20.00	Tapdans beginners 1		Wo 14 Aug. 12.00 - 13.00	Dansimprovisatie
20.30 - 21.30	Tapdans (opfris)		Wo. 14 Aug. 19.00 - 20.00	Tap beginners 4
Do. 4 Juli 10.00 - 11.00	Dansimprovisatie		Wo 14 Aug. 20.30 - 21.30	Theater improvisatie
Ma. 8 Juli 19.00 - 20.00	Flex en Stretch		Vrij. 16 Aug. 20.00 uur	Zomerfilm
Ma 8 Juli 20.30 - 21.30	Dansimprovisatie		Ma. 19 aug. 19.00 -20.00	F&S
Ma 8 juli 20.30 - 21.30	Gitaarles beginners 2		Ma. 19 aug. 20.30 - 21.30	Gitaarles beginners 5
Di. 9 Juli 10.00 - 11.00	Flex en Stretch		Ma. 19 aug. 20.30 - 21.30	Taiji Qigong
Wo. 10 juli 19.00 - 20.00	Tapdans beginners 2		Di. 20 aug. 10.00 - 11.00	Flex en Stretch
20.30 - 21.30	Tapdans (opfris)		Di. 20 Aug. 12.00_ 13.00	Dansimprovisatie
Do 11 Juli 10.00 - 11.00	Taiji Qigong		Wo. 21 Aug. 19.00 - 20.00	Tap beginners 5
Do. 11 juli 20.00 - 21.00	Theater improvisatie		Wo 21 Aug. 20.30 - 21.30	Theater improvisatie
Za. 12 Juli. 20. 00 uur	Zomerfilm		Do. 22 Aug 10.00 - 11.00	Taiji Qigong
Ma. 15 Juli 19.00 - 20.00	Flex en Stretch		Do 22 Aug. 11.00 - 12.00	Tapdans opfris
Ma 15 juli 20.30 - 21.30	Gitaarles beginners 3		Hele dag programma za 24/8	
Wo. 17 Juli 10.00 - 11.00	Flex en Stretch		10.00 - 11.00	Flex en Stretch
Wo. 17 Juli 19.00 - 20.00	Tapdans beginners 1	11.30 -12.30	Dansimprovisatie	
20.30 -21.30	Tapdans opfris	12.30 -13.30	Lunch capacio of avocado salade	
Do 18 Juli 10.00 - 11.00	Taiji Qigong	13.30 -14.30	Theater improvisatie	
		15.00 - 16.00	Taiji Qigong	

**Zaterdag
24
Augustus**

**hele dag
incl. Koffie
thee en
lunch
€ 50,00**

**Opgeven
per mail
info@jans
stheater.nl**