

ACTIVITEITEN JUMP

FEBRUARI



JUMP BEWEEGT: DANS

Hannelore gaat met jullie aan de slag met moderne danstechnieken en zelfexpressie

13/03

17u30-18u30

CULTUREEL BEZOEK: MAS

We gaan samen naar de nieuwe expo 'Iemand thuis?' Vorig jaar hebben we samen met het MAS hier aan meegewerkt aan de hand van verschillende workshops.

16u30-17u30



16/03



CREATIEVE WORKSHOP MET ELISABETH

Elke maand gaan we samen met Elisabeth creatief aan de slag met verschillende onderwerpen en materialen.

20/03

16u-17u30

WEERBAARHEID & ZELFVERDEDIGING

Sandra gaat ons leren hoe we mentaal sterke en fysiek weerbaarder wordt. Je leert grenzen aan te geven, voor jezelf op te komen en om te gaan met grensoverschrijdend gedrag.

14u30 - 15u 45



23/03



JUMP BEWEEGT: PILATES

Kristien (onze personal trainer) geeft jullie een full body work out met alle uitleg en expertise!

27/03

16u-17u

Welkom in onze JUMP ruimte op het eerste verdiep van Kavka



Kavka Oudaan
Oudaan 14, 2000
Antwerpen