

## WIE ZIJN WIJ?

**DanceMoves** is een groep mensen die graag en veel dansen en bewegen: jong en oud, stijf, stram en lenig, eind-van-de-week-moe en begin-van-het-weekend-energiek, on-origineel en creatief, niets en van alles.

We hebben onszelf, ons lichaam en elkaar door het dansen beter leren kennen en willen elkaar blijven inspireren. In een mooie en sfeervolle ruimte in Leiden dansen we elke vrijdagavond en smeden we nieuwe plannen.

**DanceMoves** is ontstaan vanuit een initiatief van Mattea Spatharakis en haar oud-cursisten. Inmiddels draaien we nu al jaren met een goed geoliede kerngroep.

### **Kerngroep**

Op dit moment is er een kerngroep van vijf mensen: Mattea Spatharakis, Loes Velmans, Evert van Malkenhorst, Janine Rulkens en Marianne Hibbeln. Wij zorgen enthousiast voor de praktische kant van dit initiatief. We stellen hulp altijd op prijs.

### **Community Project**

We hebben een intern community project opgezet, waarin we per email allerlei nieuwtjes en wetenswaardigheden met elkaar uitwisselen.

## WAT DOEN WIJ?

### **Elk seizoen**

Workshop avonden wisselen zich af met vrije swing avonden. Er worden lessen gegeven door de kerngroepleden en verschillende gastdocenten.

### **Een dansavond**

De lessen zijn heel verschillend van inhoud. Er zijn lessen waar de nadruk op techniek ligt. In andere lessen ligt de focus op lichaamsbewustzijn of gevoelens.

De meeste avonden bestaan uit een inloop gedeelte met muziek, een warming up, oefeningen en dans, waarbij het niet gaat om het leren van danspasjes, maar om de beweging van binnenuit. Vaak is er nog tijd voor vrije dans.

### **Vrije swingavonden**

Op deze avonden wordt muziek gedraaid uit alle windstreken: swingend, rustig, sprankelend, meditatief en explosief, kortom, van alles wat. De avond begint met een gezamenlijke warming up.

### **Gastdocenten**

De gastdocenten die we uitnodigen vullen ons programma met hun eigen specialiteit aan. Dit seizoen: bewustzijn en dans, contact improvisatie, dansimprovisatie, dans en stem, chakra dans, drama en dans, dans vanuit body mind centering.

### **Afrikaanse percussie en dans**

De Afrikaanse swing op een vrijdagavond was een succes, met dans, zang, een verhaal en zelf muziek maken. In het voorjaar van 2012 organiseren wij weer een Afrikaanse swing. Kijk voor de datum en de plek op de website. Aanmelding verplicht.

### **Kinderswing**

Deze middag is bedoeld voor kinderen van 0 tot 8 jaar en hun ouders of begeleiders. Er wordt gedanst, gezongen, verhaaltjes verteld en geknutseld. Er is natuurlijk ook wat lekkers. In het voorjaar van 2012 organiseren wij weer een kinderswing. Kijk voor de datum op de website. Aanmelding verplicht.

## HOE WERKT HET?

### **Plek**

Studio Le Petit Port, Herenstraat 9, Leiden.

### **Data**

In de zaal: elke vrijdagavond van 13 januari t/m 25 mei.

Vrije swingavonden: 20/1, 10/2, 2/3, 23/3, 13/4, 4/5, 25/5.

### **Tijden**

Elke vrijdagavond van 20.00 - 22.00/22.30 uur.

Vrije Swingavond van 20.00 - 22.30 uur.

Zaal open, inloop en muziek vanaf 19.45 uur.

### **Commitment en strippenkaart**

Een volledig commitment kost € 170,-. Hiervoor kun je **alle avonden, inclusief vrije dansavonden bijwonen.**

Wil je niet zo vaak komen dan kun je een 10-**strippenkaart op jouw naam** nemen voor € 110,-. Beiden zijn 1 seizoen geldig, dus tot eind mei.

Met een **commitment of strippenkaart** stimuleer je jezelf om vaker te komen dansen en steun je ons initiatief en de basiskosten. Het is goedkoper dan losse lessen.

### **Kosten**

Volledig commitment (20 avonden) € 170,-

10 strippenkaart € 110,-

Losse dans of swing avond € 13,-

Mocht je heel graag willen komen dansen en de prijs een belemmering zijn, dan kunnen we samen een regeling treffen.

### **Informatie en opgave**

- Mattea Spatharakis 071-5133731
- Evert van Malkenhorst 06-43755497
- Loes Velmans 071-5410436
- Janine Rulkens, Marianne Hibbeln
- Email: [kerngroep@dancemoves.nl](mailto:kerngroep@dancemoves.nl)

**Heel soms is opgave verplicht. Kijk op de website voor welke les(sen) dit geldt.**

### **Website**

Op [www.dancemoves.nl](http://www.dancemoves.nl) vind je o.a.:

- Info en foto's van kerngroep en docenten
- informatie over het programma
- info over workshops en initiatieven
- fotopresentaties van diverse activiteiten

Meld je aan voor de wekelijkse mail en voor meer informatie op: [kerngroep@dancemoves.nl](mailto:kerngroep@dancemoves.nl).

# Dance Moves

## Voorjaar 2012

**iedere vrijdag in Leiden  
(ook los te bezoeken)**

**[kerngroep@dancemoves.nl](mailto:kerngroep@dancemoves.nl)  
[www.dancemoves.nl](http://www.dancemoves.nl)**