

Kan jij ook uren door **TikTok** scrollen? Maak je graag je eigen **choreografieën op muziek** of leer je graag dansjes ?

Doe je dat ook eens graag met je **touw**? Dan ben jij wie we zoeken! Tijdens deze workshop maken we samen de allerleukste rope-skipping TikToks!

TIKTOK O' CLOCK

VOORMIDDAG

2 PEOPLE
MORE FUN

Samen is altijd beter dan alleen. In de **2 people 1 workshop** werken we in duo aan nieuwe skills met slechts één springtouw. **Synchroniteit en teamgeest** zorgen voor een onvergetelijk ervaring!

VOORMIDDAG

Dit jaar is het mogelijk om **brevetten** te behalen tijdens de clubdag. Schrijf je dus zeker in voor het brevettenmoment en wie weet pronk jij binnen enkele weken met 1 of zelfs meerdere brevetten op je naam!

BREVETTEN-
UURTJE

VOORMIDDAG

STEP AEROBICS

Zin om eens **iets anders te proberen dan rope skipping**? Schrijf je dan zeker in voor de **Step Aerobics Workshop** (Sport & Sparkle)! Tijdens deze workshop leer je een **toffe choreografie** aan op muziek én tegelijk verbeter je ook nog eens je **conditie**. Klinkt goed toch?
Kom jij ook mee stappen?

NAMIDDAG

@sport_and_sparkle

Ga de uitdagingen aan! Tijdens deze workshop, geïnspireerd op **Gymfeds Challenge Day**, krijgen jullie als team **7 challenges** voorgeschoteld waarbij **alle rope-skippingvormen** aan bod komen. Single rope, double dutch, 2 people 1... Elke proef wordt getimed en deze tijden worden opgeteld. Kunnen jullie met je team alle uitdagingen **binnen de 10 minuten volbrengen?**

CHALLENGE
HOUR

NAMIDDAG

TOUWENSLAG

Tijdens het spelen in de velden **verdwenen onze touwen**... De trainers zochten overal, maar konden de touwen nergens vinden. Ze vonden wel een blad met **gekke opdrachten**. Welk team helpt de **touwen van de club redden?**

NAMIDDAG

CLUBRECORDS VOORMIDDAG

- ZO VEEL MOGELIJK CROSS CROSS
- 30 SEC. SPEED
- 30 SEC. GRASMAAIER
- 30 SEC. SIDE SWING SIDE STRADDLE

CLUBRECORDS NAMIDDAG

- ZO VEEL MOGELIJK DOUBLE UNDER
- 30 SEC. PUSH UP
- 30 SEC. DRAAI MET SPRONG
- 30 SEC. AW CRISS CROSS

VOOR WELKE PROEVEN WIL JIJ HET CLUBRECORD VERBETEREN?