

Enjoy Sport & Dance

Dit is een uitgave van Trivium Sport & Dance in Etten-Leur.

Flashmob zaterdag 12 december

Trivium Sport & Dance organiseerde op zondag 12 december een flashmob in het winkelcentrum van Etten-Leur. Om 14.00 uur klonk "I gotta feeling" van The Black Eyed Peas keihard door de speakers. In no time werd er door honderden mensen gedanst tussen het winkelend publiek. De sfeer was geweldig!



Fotografie: Buro2twaalf

Voor alle leeftijden en voor iedereen!

Bij Trivium Sport & Dance is het één gezellige familie. Al vanaf 3,5 jaar dansen de allerkleinsten op de leukste muziek. Ouders, kinderen, familieleden en ook echtparen sporten en/of dansen samen om lekker even een uurtje aan de gezondheid te werken. En laten we de senioren die samen gezellig in beweging zijn niet vergeten.



Open week!
24 t/m 30 januari
Kom langs en volg
een gratis proefles!

Februari-actie
**3 maanden
onbeperkt
sporten!**
Voor de prijs van
1x per week*

Trivium Dance dé specialist op dance-gebied!



Het Dance-aanbod van Trivium is ongelooflijk gevarieerd. Houd je van Hiphop of juist van House of misschien van zomerse muziek? Je kan bij Trivium Dance terecht voor Streetdance, Hiphop, Breakdance, Bodyjam, Gogo Dance, Zumba of -voor de allerkleinsten- Swingkidz.

Van jong tot oud, van beginnend tot hoog niveau: we bieden het allemaal aan. De kleine kids, die thuis staan te springen, kunnen bij ons de eerste pasjes en dansjes leren bij de Swingkidz-groepen. De Streetdance-groepen van 6 t/m 12 jaar zijn het meest populair. Ben je ouder dan 12 jaar? Dan hebben we Streetdance en Hiphop in de aanbieding.

Ook de 18+ meiden zijn goed vertegenwoordigd op de vrijdagavond. De volwassen groepen dansen in de Bodyjam-les, Gogo Dance-groep of volgen Zumba in Zalinaz. Natuurlijk is dansen ook voor mannen! Velen van hen volgen Breakdance, maar natuurlijk is Streetdance/ Hiphop ook geschikt voor deze groep.

...if you can walk you can dance!

Fysiotherapie

Trivium Sport & Dance en de Fysiotherapiepraktijk Leurse Haven werken nauw samen. Dit doen we om de kwaliteit van de fysiotherapeutische zorg te verbeteren in het kader van het beoefenen van Sport & Dance.

Voor al onze leden hebben wij op maandag van 19.30 uur tot 20.30 uur een gratis inloepsprekuur voor vragen over de behandeling van sportblessures en beweegadviezen. Daarnaast kunnen onze leden dagelijks terecht voor behandelingen bij de praktijk aan de Geerkade te Etten-Leur.



Van Heartbeat Aerobics tot Trivium Sport & Dance

Negen jaar was ik toen ik begon met Streetdance bij Heartbeat Aerobics. In het centrum aan het Lichttorenhoofd kwam ik meerdere dagen per week en op een gegeven moment ging ik ook Gogo dansen bij Patricia. Wat vond ik dat stoer tussen die meiden die allemaal ouder waren dan ik.

Elk jaar keek ik weer uit naar het optreden in het centrum en de jaarlijkse Miss Disco verkiezing. Dan trok ik mijn mooiste kleren uit de kast en werd ik opgemaakt door mijn moeder.



dansinstructrice Rachèle

Wat was het spannend! Ik heb de tweede prijs één keer weten binnen te halen, dus trots was ik wel. Heartbeat Aerobics veranderde in Life Style Centre Miranda Pertijs en ik danste inmiddels bij demoteam "Hadijah".

Ik heb in dat team ontzettend veel geleerd. Moeilijke choreografieën kreeg ik onder de knie, we deden mee aan wedstrijden en optredens en ik deed veel nieuwe ervaringen op. Kortom, ik groeide enorm op dansgebied. Toen ik net 15 jaar was kwam er een vacature vrij. Miranda was op zoek naar een nieuwe dansinstructrice.

Dat leek me wel wat! Ik mocht een soort auditie doen en werd intern opgeleid. Wat begon met 2 uurtjes per week is gegroeid tot 10 uur en 3 demoteams. Op dit moment doe ik ook wat extraatjes voor het Dance-gedeelte en organiseer ik diverse activiteiten. De 3 demoteams Energize, Re-Action & Dimension heb ik onder mijn hoede genomen en ik houd altijd mijn ogen open voor nieuwe wedstrijden of optredens. Bikers binnenhalen is wat we graag doen! Inmiddels zijn we 13 jaar verder en geef ik bijna 8 jaar les.

En ik beleef er nog steeds ontzettend veel plezier aan. Het nieuwe centrum Trivium was een ongelooflijke investering en ik heb echt m'n eigen plekje bij Trivium Sport & Dance. Ook al woon ik in Rotterdam, ik blijf op en neer rijden voor Trivium Dance. Het thuisgevoel, het Trivium-team en de band die ik met meerdere kinderen en volwassenen heb opgebouwd zou ik niet willen opgeven.

Sculpt: Work that body, Bodyshake, Sculpt & relax, Bodypump, Killer sculpt, BBBB, Work 'n burn, 50+ fit, BeatBelly, **Step:** Bodystep, Power step, Only step, Sculpt step, Step interval, **Defence & Attack:** Bodycombat, Bodyattack, **Body & mind:** Pilates, Bodybalance, Tai chi, **Indoor cycling:** Spinning HEE, Spinning HILL, Spinning LEE, Spinning EI, RPM, **Dance:** Bodyjam, Gogo dancing, Zumba fitness, Zumba gold, Streetdance 18+, Drums Alive, **Dance Jeugd:** Swingkidz, Hiphop, Streetdance, Zumba Teens, Breakdance, Drums Alive.

 **TRIVIUM
SPORT&DANCE**

Benfit actie!

Eet jij gezond? Eet je gevarieerd genoeg? Eet je voldoende of juist teveel? Houd één week bij wat je allemaal eet en wij geven jou advies over jouw eetpatroon.

Maak een afspraak met onze Benfit-coach. Hij/zij zal jouw eetpatroon met jou bespreken en advies geven hoe het indien nodig verbeterd kan worden.



En toen... ging ik er 100% voor!

Sandra van Nispen.

Mijn naam is Sandra van Nispen. Ik woon in Wernhout en sport sinds februari bij Trivium Sport & Dance. Bij aanvang woog ik bijna 80 kg en mijn broekmaat was 42/44. Als ik nieuwe kleren ging kopen kwam ik iedere keer teleurgesteld thuis. Ik wilde hier graag verandering in brengen.

In eerste instantie begon ik met 1 maal per week sporten. Al snel was ik zó enthousiast over de diverse groepslessen en het grote aanbod dat ik vaker ben gaan sporten.

De grote verandering kwam toen ik ben gestart met Benfit. Ik moest minimaal 3 keer trainen, waarvan ik in ieder geval 2 keer krachttraining moest doen. Iedere week kreeg ik een nieuwe voedingslijst en werd mijn lichaamssamenstelling gemeten. Het eten is heel gevarieerd, vers en goed te doen.

Ik moest er wel heel goed op letten, dat ik voldoende water dronk. Maar na verloop van tijd is heel het ritme van genoeg bewegen en de juiste voeding een gewoonte geworden. Er zitten echt heerlijke recepten bij en je leert gewoon andere dingen te

eten dan je gewend bent. Zo ben ik bijvoorbeeld meer vissoorten gaan eten. Het sporten vind ik echt onwijs leuk en kan ik niet meer wegdenken uit mijn leven. Wie had dat ooit gedacht. Het Benfit programma heeft echt mijn hele leven veranderd. Ik ben enorm blij en trots op mezelf. Na een half jaar heb ik 2 programma's gevolgd en weeg ik 59.8 kg!!

Daarnaast ben ik veel vrolijker en spontaner geworden en sta er nu minder bij stil wat anderen van mij denken. Kortom, ik ben fit en niet meer lusteloos.

Ik kan het wel van de daken schreeuwen: ik kan me geen ander leven meer voorstellen en wil me altijd zo blijven voelen als op dit moment. Mede dankzij mijn Benfit coach van Trivium Sport & Dance en de instructeurs voel ik me super op ieder moment van de dag. Ben je nieuwsgierig geworden?

Je kunt bij de Benfit-coaches terecht voor een "gratis proefweek". Ik weet zeker dat je net als ik ook razend enthousiast zult worden.

Waarom ik meedoe met 50+ Fit? Sporten is voor mij ook een sociaal gebeuren.

Sporten is voor mij ook een sociaal gebeuren. Daarom trekt het werken met toestellen, waar je eigenlijk steeds individueel bezig bent, mij niet aan. Bij 50+ Fit wordt een gevarieerd programma aangeboden waar o.m. gewerkt wordt met allerlei kleine attributen, zoals gewichtjes, gymsticks en elastieken waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Daarnaast wordt ook enige aandacht aan de conditie gegeven bij de warming-up en door middel van spinning.

Wij hebben een uitstekende trainster, Ans, die op een plezierige manier in de gaten houdt of iedereen de oefeningen op de juiste wijze uitvoert, die eventuele lichamelijke beperkingen van de deelnemers kent en weet of een oefening voor iemand geschikt is en zoniet een alternatief aangeeft. Verder trekt de sfeer mij aan. De medewerksters van de receptie zijn vriendelijk en de aankleding van lounge/receptie en de zaal wordt steeds aangepast aan het seizoen.

En -last but not least- gezellig koffiedrinken na afloop.

Kees Kempen



Het is nooit te laat om (weer) te beginnen met sport!

Naast de 50+ Fit-les hebben we bij Trivium Sport & Dance voor senioren nog andere lessen zoals Pilates, Bodybalance, Tai Chi en Sculptlessen. Want zeker voor 50-plussers is het belangrijk om in beweging te blijven.

Een betere hartfunctie, een gezonde bloedsomloop en soepele gewrichten zijn het gevolg ervan. Daarnaast is het heel gezellig om met leeftijdsgenoten sportief bezig te zijn.

Wilt u meer weten over 50+ Fit?
Ga dan naar triviumsport.nl
of bel 076 - 501 14 44

Rooster volwassenen.

Programma	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Sculpt							
Body Pump	21.00 - 22.00u	19.00 - 20.00u		10.30 - 11.30u 19.00 - 20.00u		10.30 - 11.30u	11.00 - 12.00u
Bodyshake		20.00 - 20.50u	21.00 - 22.00u		09.15 - 10.15u		
Sporten voor ouderen	09.15 - 10.15u						
Sculpties	20.00 - 21.00u			20.00 - 21.00u	09.15 - 10.15u		
BeatBelly	10.30 - 11.00u	21.00 - 21.30u	18.30 - 19.00u	18.30 - 19.00u	10.30 - 11.00u		
Step							
Body Step	18.45 - 19.45u			09.15 - 10.15u 20.00 - 21.00u		09.15 - 10.15u	
Sculpt- / Steples	13.30 - 14.30u		09.15 - 10.15u 20.00 - 21.00u				
Defence & Attack							
Body Attack			19.00 - 20.00u				
Body Combat	20.00 - 21.00u			19.00 - 20.00u			
Body & Mind							
Pilates	21.00 - 22.00u		10.30 - 11.30u 20.00 - 21.00u				
Body Balance	10.30 - 11.30u	21.00 - 22.00u					10.00 - 11.00u
Tai Chi			21.00 - 22.00u				
Indoor Cycling							
RPM			21.00 - 22.00u	19.00 - 20.00u			09.45 - 10.45u
Spinning	18.30 - 19.30u 19.45 - 20.45u 21.00 - 22.00u	18.30 - 19.30u 19.45 - 20.45u 21.00 - 22.00u	18.30 - 19.30u 19.45 - 20.45u	20.15 - 21.15u	09.15 - 10.15u	09.15 - 10.15u	
Dance							
Body Jam	19.00 - 20.00u						
Gogo Dancing		19.00 - 20.00u					
Zumba	19.00 - 20.00u		19.00 - 20.00u 20.00 - 21.00u	19.30 - 20.30u			
Zumba Gold	09.15 - 10.15u 20.00 - 21.00u	13.30 - 14.30u					
Drums Alive		20.00 - 21.00u					11.00 - 12.00u

Rooster jeugd.



Programma	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Swingkids 3,5-5jr		16.00 - 16.45u	13.30 - 14.15u				
Streetdance 6-8jr	16.00 - 16.45u	16.45 - 17.30u		16.00 - 16.45u	16.00 - 16.45u		
Streetdance 9-11jr	16.45 - 17.45u	17.55 - 18.55u	15.00 - 16.00u	16.45 - 17.45u			
Streetdance 12-14jr	17.45 - 18.45u		16.00 - 17.00u				
Hiphop 12-14jr		18.00 - 19.00u	17.00 - 18.00u				
Hiphop 15-18jr			18.00 - 19.00u				
Streetdance 18+					19.00 - 20.00u		
Zumba Teens 11-14jr				17.45 - 18.45u			
Drums Alive (vanaf 8jr)				17.30 - 18.30u			
Breakdance 8+					18.15 - 19.15u		
Breakdance *gevoerde					19.15 - 20.15u		

Auditie showteams

30 januari a.s. organiseren we weer de audities voor de showteams van Trivium Sport & Dance. De showteams dansen tijdens activiteiten in Etten-Leur en doen mee aan Streetdance- en Hiphop-wedstrijden. Onze showteams scoren erg goed met als hoogtepunt een 1e en 2e plaats op de NK Streetdance. Voor deze showteams zijn wij op zoek naar nieuw talent!

Altijd al midden in de spotlights willen staan? Meld je dan nu aan voor de audities en wie weet, misschien word jij het nieuwe gezicht bij de Showgirls, Power-up of Energize. Ben je tussen de 6 en 15 jaar? Laat dan je gezicht zien op 30 januari.

Check de website voor meer informatie en tijden.

Februari-actie
3 maanden onbeperkt sporten!
Voor de prijs van 1x per week*

Bij inschrijven in februari 3 maanden onbeperkt sporten voor de prijs van 1x per week! *

Trivium Sport & Dance coupon.

Gratis proefles.

Mijn gegevens:

Naam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

E-mail: _____

Telefoon: _____

Lever deze volledig ingevulde antwoordcoupon bij ons in.

7 dagen per week open!

Kom sporten wanneer het jou uitkomt. Je hoeft niet te reserveren.

Maandag t/m woensdag 9.00 - 12.00u en 13.00 - 23.00u
Donderdag 9.00 - 12.00u en 15.00 - 23.00u
Vrijdag 9.00 - 12.30u en 15.30 - 22.00u
Zaterdag en zondag van 9.00 - 12.30u

Gratis parkeren voor de deur!

