

Hallo iedereen,

Kan je je energie niet kwijt?

Probeer eens 1 van de onderstaande uitdagingen!

Veel plezier!

SPORT met K3	
Opwarmen met Hanne	https://youtu.be/g8BopftEKt8
Workout met Klaasje	https://youtu.be/QmHOe-SLLuM
Een stevige work-out met Klaasje	https://youtu.be/CHfYtHNcQSA
OPWARMEN	
Zapp warming up 1	https://youtu.be/xfALnyRhA1s
Zapp warming up 2	https://youtu.be/SZ5zrk0WleM
Zapp warming up 3	https://youtu.be/h0UbNxfw30
Zapp warming up 4	https://youtu.be/wdrXFKMslXs
Zapp warming up 5	https://youtu.be/S8n4Ren2N78
DANSEN	
Fitlala - dansles	https://youtu.be/pkj_pDCWDwc
Fitlala - Clip	https://youtu.be/ho9CfacTxpA
Reis mee - dansles	https://youtu.be/EhOxcdlYcss
Reis mee - Clip	https://youtu.be/Agy0kqdMBDE
Kom erbij! - dansles	https://youtu.be/OwwsvLRyn44
Kom erbij! - Clip	https://youtu.be/AVFa9hea4Bw
Red de bij - dansles	https://youtu.be/6pKXkjUsjwI
Red de bij - Clip	https://youtu.be/cPDKS45RhkA
Dans met tante Rita - Minidisco	https://youtu.be/HX5K7W0dfTs
Baby Shark	https://youtu.be/XqZsoesa55w
Baby Shark dansje	https://youtu.be/aMGQtIQUdKA
DANS voor groep 4 tot en met 8	
Opwarming 1	https://youtu.be/8LnlCo4M-Bg
Opwarming 2	https://youtu.be/Hh-F2L42sEM
Opwarming 3	https://youtu.be/t6PmB6tMBOc
Opwarming 4	https://youtu.be/CTz4mFACm90
Opwarming 5	https://youtu.be/7sGajySAWMA
Opwarming 6	https://youtu.be/glYNuDE70Y8

Opwarming 7	https://youtu.be/aXDvdCDAyHo
Dans 1	https://youtu.be/seg8bLgxV1g
Dans 2	https://youtu.be/v4RvOm40t6E
Dans 3	https://youtu.be/KFV2yU1Wc8I
Dans 4	https://youtu.be/g8_xjk0FZLI
Dans 5	https://youtu.be/CV5pHJ4Zy4Q
Dans 6	https://youtu.be/3KRroqII9Ow
Dans 7	https://youtu.be/MI-2Kkc6A8w
Dans 8	https://youtu.be/JzPVI3PH7AY
Dans 9	https://youtu.be/0kS59AYQVDI
Dans 10	https://youtu.be/6rLpGq7uamg
Dans 11	https://youtu.be/BPkkWdgNG-Q
DANS choreografie voor groep 5 tot en met 8 (uitdagend)	
Tsunami - DVBBS & Borgeous	https://youtu.be/IWXmagZ-QMU
Ricky Martin - La Mordidita	https://youtu.be/Vy38grbeNxM
Knolpower Song - EnzoKnol	https://youtu.be/7izuOpFCPso
PSY - DADDY	https://youtu.be/ZIcLNqPRr5g
Fireball – Pitbull	https://youtu.be/U6sndrhW8VE
Mandy Jiroux - My Forever	https://youtu.be/SZYx_QcLbA8
DJ Dale Play - Clase-A	https://youtu.be/K7F9ioZOXHY
Wiggle Wiggle - Fulanito	https://youtu.be/jmCd4XxExFo
COMBAT DANCE: Saxobeat - Alexandra Stan	https://youtu.be/_a3uwIqUDJO
COMBAT DANCE: Ava Max - So Am I	https://youtu.be/tBFnhSJGrIs
PLANKEN	
Planken voor kinderen	https://youtu.be/dkOIblknpuW
WORKOUT in het Engels	
Cartoon Workout 1	https://youtu.be/QseYFhYnxmU
Cartoon Workout 2	https://youtu.be/oc4QS2USKmk
Cartoon Workout 3	https://youtu.be/OoG005_yvQg
Cartoon Workout 4	https://youtu.be/6u9dtrZ_cxs
Cartoon Workout 5	https://youtu.be/N5gX--B1jlc
Cartoon Workout 6	https://youtu.be/FB5-7tliX-I
Cartoon Workout 7	https://youtu.be/skSbg1IGup8
Cartoon Workout 8	https://youtu.be/gIU1vXOH2ts

Cartoon Workout 9	https://youtu.be/fgxR1PiEiDk
Workout 1	https://youtu.be/L_A_HjHZxfl
Workout 2	https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo
Workout 3	https://youtu.be/aNI_WlGS3Cg
WORKOUT voor groep 6, 7 en 8	
Billie Eilish - Bad Guy	https://youtu.be/UlonIF7WN50
Tiësto, Mabel - God is a Dancer	https://youtu.be/_z39EPt2cTc
Dua Lipa - Don't start now	https://youtu.be/rDb1hvT2BCk
YOGA	
Yoga for kids	https://youtu.be/X655B4lSakg
Dieren Yoga	https://youtu.be/8OJI9PZDHqo
Zonnegroet	https://youtu.be/oxdTqdXSYh8
Brullen als een leeuw, stil als een muis	https://youtu.be/pY5Xiktwu4A
Droomavontuur Yoga	https://youtu.be/dBouLrlZqnk
Yoga voor het slapen gaan	https://youtu.be/cxyHSOSLuLU
Een volledige Yoga les in het Engels	https://youtu.be/-qBOdAde-mg
YOGA voor kleuters	
De maangroet	https://youtu.be/SqJb58tJ3KI
Hansje Pansje	https://youtu.be/z0N057TEaYc
In de maneschijn	https://youtu.be/V0s3ez-0LY4
Visje Visje	https://youtu.be/gU-dCWQiD2k
Klap eens in je voetjes	https://youtu.be/6GXsdylnzpl
Pannenkoek	https://youtu.be/Eke3J_GD2xE