

CP. DANCE

DANCE CLASSES & ENTERTAINMENT

Kleding- en schoeiselvoorschriften

Voor alle lessen geldt dat je de danszaal NIET betreedt met buitenschoenen.

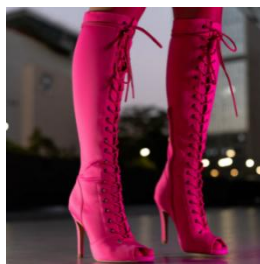
High Heels Dance

Voor de High Heels Dance lessen is het volgende vereist:

- **Antislip sokken** (nodig voor de warming up)
- **Professionele danshakken** (met een suède zool); lees hieronder
- **Hak dopjes/beschermers = verplicht**, deze kun je bij ons aanschaffen
- **Kniebeschermers** (volleybal soort), deze kun je bij ons aanschaffen
- **Sneakers** (geen zwarte zool en die niet buiten worden gedragen) = zelden nodig
- **Dankleding naar keuze** (m.u.v. dansen in ondergoed: *keep it sassy but classy* 😊)

Het is voor deze les uitermate belangrijk dat je over de juiste hakken beschikt. Dit ter preventie van blessures maar ook om meer kwaliteit in de les te krijgen. Alle techniek is gebaseerd op het dragen van de hakken. Je lichaamshouding verandert door het staan op hakken en daarnaast bevordert het de vrouwelijke uitstraling.

Wat zijn nou de juiste danshakken? **De (boots) stiletto hakken, met een ronde open neus en suède zool!** Het is mogelijk om als proef danser te beginnen op sokken maar bij inschrijving wordt gevraagd om de professionele danshakken aan te schaffen. Zeker als beginnende danser is het belangrijk om met een lage hak (ong. 8,5 cm) te beginnen. Hakken met puntneuzen is gebruikelijk voor staande choreografieën maar niet handig voor 'floorwork', en wordt dus afgeraden. Evenals pumps (instappende punthakken).



Ambassadeur Joheela

Wij zijn ambassadeur van Joheela (dance shoes). Met de kortingscode **CPDANCE** krijg jij 15% korting op je aankoop bij www.joheela-shop.com

JOHEELA

Coupon Code 15% off

Coupon Code
CPDANCE

Wil je meer advies en tips over het aanschaffen van de juiste danshakken? Laat het ons gerust weten. Na inschrijving is het verplicht om direct de juiste danshakken aan te schaffen/te bestellen! Houdt rekening met de levertijd.

**PROEFLES: Mocht je nog niet over de juiste danshakken beschikken maar zijn die je hebt wel stabiel en comfortabel, dan is dat ook voldoende (m.u.v. (buitengedragen) hakken met zwarte zolen die strepen achterlaten) maar check altijd met ons of het ideaal is. Ook kun je een proefles doen op sokken.*

Commercial Dance

- **Sneakers** (geen zwarte zool en die niet buiten worden gedragen)
- **Kniebeschermers** (volleybal soort) = soms nodig
- **Danskleding naar keuze** (tip: losse broeken bevordert de bewegingen)

Afro Dance

- **Sneakers** (geen zwarte zool en die niet buiten worden gedragen)
- **Danskleding naar keuze** (tip: een strakke legging is niet altijd bevorderlijk voor bepaalde bewegingen)

Modern Dance

- **Sokken** (geen antislip zodat je goed kunt draaien) / professionele dansvoetjes
- **Kniebeschermers** (volleybal soort) = de docent heeft een voorkeur voor geen kniebeschermers omdat de juiste techniek voor Floorwork wordt uitgelegd. Als je gevoelige knieën hebt, kun je ze altijd meenemen.
- **Danskleding naar keuze, gelieve legging of los zittende kleding** (tip: losse kleding kan de uitstraling van de beweging bevorderen maar houdt er ook rekening mee dat je dan niet altijd goed kunt zien of je de juiste techniek gebruikt in de benen).