



LET'S DANCE...

#DEARGOODCHALLENGE



YES! Je hebt deze CHALLENGE gedownload. Dat betekent dat je deze maand weer klaar bent voor een nieuwe uitdaging.

Dit keer een toffe weekchallenge. Wij gaan dansen! Zoals je weet ben ik gek op dansen. Geen schaamte en jezelf lekker laten gaan. Vet goed als work-out en je bent achteraf altijd blij.

En geloof mij, je gaat het zwaar krijgen! Om het daarom iets beter vol te kunnen houden wisselen we het aantal minuten af. De ene dag dans je een minuut en de andere dag twee minuten. Oefenen, oefenen, oefenen, zodat jij aan het einde van de week een pro bent.

De laatste dag pak je je camera erbij. Upload vervolgens jouw filmpje van de Gwara Gwara onder het bericht op www.facebook.com/ontmoetzuidafrika en dans jezelf naar Zuid-Afrika! Succes!

Liefs,
Lienke

LET'S DANCE

1. Zet je linkervoet op een vast punt op de grond en beweeg je rechterbeen heen en weer. Je linkerbeen mag lekker meedoen.
2. Focus op je armen. Beweeg ze mee in een vast ritme.
3. Geef de dans je eigen twist!

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 minuut <input type="checkbox"/> | 2 minuten <input type="checkbox"/> | 1 minuut <input type="checkbox"/> | 2 minuten <input type="checkbox"/> | 1 minuut <input type="checkbox"/> | 2 minuten <input type="checkbox"/> | 1 minuut <input type="checkbox"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |