

LADIES@SPORTS

PERIODE: JANUARI—JUNI 2010

FITHEIDGYM

Maandag 18u45 – 19u45

Tal van oefeningen voor het ganse lichaam met het oog op een blijvende conditie..

Waar? sporthal Sint-Baafs-Vijve, W.B. Cartonstraat 44A

Kostprijs: € 25,00 (15-beurtenkaart)

Lesgeefster: Elke Blancke (regentes LO)

Info: sportdienst Wielsbeke: 056/67.32.50



Iedere week les behalve tijdens de schoolvakanties en op feestdagen.

BBB

Maandag 20u00 – 21u00

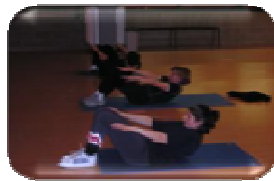
Spierversterkende oefeningen op aangepaste muziek.

Waar? dansstudio Ooigem, G.Gezellestraat 55A

Kostprijs: € 25,00 (15-beurtenkaart)

Lesgeefster: Elke Blancke (regentes LO)

Info: sportdienst Wielsbeke: 056/67.32.50



Iedere week les behalve tijdens de schoolvakanties en op feestdagen.

Dienst Vrije Tijd

Hernieuwenstraat 14, 8710 Wielsbeke

Tel.: 056/67.32.50

sportdienst@wielsbeke.be

<http://www.wielsbeke.be>



LADIES@SPORTS

AQUAJOGGING EN AQUAFITNESS

Dinsdag: 20u15 – 21u15 Aquajogging

Bij aquajogging heb je een "wetbelt" om, dit is een soort riem waardoor je rechtop blijft drijven. Hierdoor hoef je niet te zwemmen en kan je in diep water spierversterkende oefeningen doen.

Waar? Zwembad, Hernieuwenstraat 14

Kostprijs: € 40,00 (10-beurtenkaart)

Lesgeefster: Evgenia Gergalova

Info: sportdienst Wielsbeke:

056/67.32.50

Iedere week les behalve tijdens de schoolvakanties en op feestdagen.

Woensdag: 19u – 20u Aquafitness

Aquafitness is gymnastiek in het water. Oefeningen in het water zijn efficiënter door de waterweerstand en toch minder belastend voor spieren en gewrichten.

Waar? Zwembad, Hernieuwenstraat 14

Kostprijs: € 40,00 (10-beurtenkaart)

Lesgeefster: Evgenia Gergalova

Info: sportdienst Wielsbeke:

056/67.32.50

Iedere week les behalve tijdens de schoolvakanties en op feestdagen.

YOGA

Dinsdag 20u30 – 21u30

Door yoga gaan we ons lichaam versoepelen en versterken. Met respect voor de wervelkolom en door aandacht te schenken aan de ademhaling komen we met vloeiende bewegingen en op een zacht tempo, van inspanning tot ontspanning. Zo kan de energie vrijer stromen en kunnen we onze levenskwaliteit verbeteren.

Waar? dansstudio Ooigem, G. Gezellestraat 55A

Kostprijs: € 40,00 voor 10 lessen

Info bij lesgeefster: Rita Vanderheere,

gediplomeerde lesgeefster: 0476/75.48.74



**OPGELET: deze cursus is een tiendelige lessenreeks.
Gelieve te informeren bij de lesgeefster voor de data!!!**