



SPORT JE FIT!

Periode: september 2018 - juni 2019

MAANDAG

Fitheidsgym
BBB

18u45 - 19u45, sporthal Sint-Baafs-Vijve
20u00 - 21u00, dansstudio

DINSDAG

Aquafitness

19u00 - 20u00, zwembad Wielsbeke
Eerst 15 min. baantjeszwemmen, daarna 45 min. aquafitness

WOENSDAG

Circuittraining
Abs workout
Pump it up

19u30 - 20u, dansstudio
20u00 - 20u30, dansstudio
20u30 - 21u00, dansstudio

DONDERDAG

Yoga 50+

14u30 - 15u30, Lokaal dienstencentrum Ter Lembeek
Voor de les yoga is het nodig dat u een plaats reserveert.
Dat kan op het nummer 0800/96.866

Step aerobic

20u30 - 21u30, dansstudio

Fitheidsgym:

Oefeningen ter bevordering van de spiergroepen en algemene fitheid.

BBB:

Spierversterkende oefeningen op muziek voor borst, buik en billen.

Aquafitness:

Spierversterkende- en conditionele oefeningen in het water op muziek.

Circuittraining:

Een totale workout voor het hele lichaam in 30 minuten. Dit zijn oefeningen die in circuitvorm worden uitgevoerd en verbeteren uw conditie. Er wordt een halve beurt op uw kaart geschrapt per les, aangezien deze les "maar" een half uur duurt.

Abs workout:

Een intensieve work-out voor de buikspieren. Deze workout is perfect om verschillende spiergroepen te trainen, de stofwisseling te verhogen,

vet te verbranden en keiharde buikspieren te kweken. Er wordt een halve beurt op uw kaart geschrapt per les, aangezien deze les "maar" een half uur duurt.

Pump it up:

Tijdens deze les worden er verschillende spiergroepen getraind op muziek met behulp van gewichtjes.

Step aerobic:

Er wordt een danscombinatie op de steps aangeleerd om de fysieke fitheid te bevorderen alsook spierversterkende oefeningen met de steps

Yoga:

In de yoga les streven we naar harmonie tussen lichaam en geest door middel van fysieke oefeningen en ademhalingstechnieken.

KOSTPRIJS

De kostprijs voor een sport je fit kaart is:

€ 40,00 voor een 10-beurtenkaart.

€ 75,00 voor een 20-beurtenkaart.

€ 100,00 voor een 30-beurtenkaart.

Je kan inschrijven bij de lesgever of online via

<http://inschrijvingen.wielsbeke.be>

Je kan inloggen met je rijksregisternummer.

LOCATIES

Sporthal Sint-Baafs-Vijve
W.B. Cartonstraat 44A, 8710 Wielsbeke

Sporthal Ooigem en dansstudio Ooigem
G. Gezellestraat 55A, 8710 Wielsbeke

Zwembad Wielsbeke / Domein Wielsbeke
Hernieuwenstraat 14, 8710 Wielsbeke

Lokaal dienstencentrum Ter Lembeek
Hernieuwenstraat 15, 8710 Wielsbeke

PERIODE

Start: vanaf maandag 3 september 2018. Geen les op feestdagen en schoolvakanties

SPORTDIENST

Hernieuwenstraat 14, 8710 Wielsbeke

Tel.: 056 67 32 50

sportdienst@wielsbeke.be - www.wielsbeke.be

