



# SPORT JE FIT!

*Periode: september 2019 - half juni 2020*

## 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 - 20u00, dansstudio  
20u00 - 20u30, dansstudio  
20u30 - 21u00, dansstudio

## DONDERDAG

**Yoga**(start 29/08)

18u15 - 19u15, 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 je 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*

*<https://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 9 september 2019 t.e.m. donderdag 11 juni 2020

Geen les op feestdagen en schoolvakanties

---

**SPORTDIENST** Hernieuwenstraat 14, 8710 Wielsbeke

Tel.: 056 67 32 50

sportdienst@wielsbeke.be - [www.wielsbeke.be](http://www.wielsbeke.be)

