

Keep-Fit programma

De sportdienst van Waarschoot organiseert heel wat activiteiten waar iedereen kan aan deelnemen. Alle activiteiten gaan wekelijks door in het gemeentelijk sportcentrum en starten vanaf september of begin oktober. Wil je dus iets aan jouw conditie doen, volg dan een activiteit van het keep fit programma !

- **curve-bowl 50+**

elke maandag 13.30 uur - 16.30 uur

startdatum nieuw sportseizoen 2011-2012: maandag 5 september 2011

Curve-bowl voor senioren is de binnensport bij uitstek en wordt gespeeld op een groene short-trackmat. Er wordt meestal in groepjes van 3 personen (triple) gespeeld tegen elkaar. Een wit bolletje (Jack) wordt voor het uiteinde van de mat geplaatst. De spelers rollen elk om beurt hun bol zo dicht mogelijk bij de jack en de tegenstrevers trachten hetzelfde te doen, eventueel door de andere bollen weg te kaatsen. Het puntenaantal wordt bepaald door de afstand tot de jack. De spelnamiddag gaat telkens door in de zaal van de sporthal (terrein1). Iedereen is welkom!!!!!! Gelieve wel uw sportschoenen mee te brengen.

- **gym 50+**

elke maandag 14.00 - 15.00 uur

startdatum nieuw sportseizoen 2011-2012: maandag 5 september 2011

Wie fit wil blijven, doet zeker mee tijdens dit gymuurtje. Specifieke oefeningen voor versteviging, lenigheid en coördinatie, al of niet met materialen (bal, stok, hoepel) worden wekelijks afgewisseld met op de achtergrond een vleugje muziek. De nadruk ligt op plezier, ontspanning, zelfontplooiing en sociaal contact. Meedoen is belangrijker dan presteren, en elke deelnemer turnt op eigen tempo en volgens de eigen mogelijkheden. Sportieve en gemakkelijke kledij is gewenst, sportschoenen zijn soms nodig als er in de zaal gesport wordt!

- **petanque**

vanaf april tot eind september, elke woensdag 14.00-17.00 uur

Van 1 april tot 30 september kunnen senioren gratis petanque spelen op de 7 petanqueterreinen, gelegen achter de speeltuin (4) en achter de tennispleinen (3) van het gemeentelijk sportcentrum.

- **spinning**

startdatum nieuw sportseizoen 2011-2012: maandag 5 september 2011

Fietsen in groep in een zaal op het ritme van gevarieerde muziek. Je wordt begeleid door een geschoolde trainer. [Spinning 2011-2012](#)¹

- [sportacademie](#)²

- **sportstimuleringsproject 50+**

elke vrijdag 13.45 uur - 15.00 uur

startdatum nieuw sportseizoen 2011-2012: vrijdag 9 september 2011

in het kader van het galmproject organiseert de sportdienst op vrijdagnamiddag onder het motto

‘beweeg meer, beweeg beter’ een sportstimuleringsuurtje. [Beweeg meer, beweeg beter 2011 - 2012](#)³

[Keep Fit 2011-2012](#)⁴

[flyer sportelactiviteiten 50+](#)⁵

4. daisy:8778-www (Keep Fit 2011-2012)

5. daisy:8784-www (flyer sportelactiviteiten 50+)

Links

www.10000stappen.be

<http://www.10000stappen.be>

www.sportelen.be

<http://www.sportelen.be>

Velden

Naam	Waarde
Thema	Vrije tijd / sport
Dienst	sportdienst
Doelgroep	Inwoners Senioren

6. daisy:615-www (retributiereglement gebruik infrastructuur gemeentelijk sportcentrum en deelname sportactiviteiten)