

## Sportelactiviteiten (wekelijks, niet tijdens de schoolvakantie)



### **GYM 50+**

**MAANDAG 14.00u-15.00u**

Het uurtje gym start op **maandag 5 september**, en dit onder leiding van onze sportdienst-lesgeefster Lien D'hont. De lessen gaan meestal door in de judozaal (1<sup>e</sup> verdiep) van **14 uur tot 15 uur**.

Een aanrader voor iedereen die fit wil blijven . Specifieke oefeningen voor versterking, 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 !!

**Deelnemen kost €20-10/beurtenkaart** . Nieuwe leden kunnen de 1<sup>e</sup> keer gratis deelnemen.

### **SHORT MAT CURVE BOWLS**

**MAANDAG 13.30u-16.30u**

We starten opnieuw vanaf **maandag 5 september, van 13.30u tot 16.30u, en dit tot einde mei 2011!** Curve-bowls is de binnensport bij uitstek, en wie de week wil starten met een sportieve en gezellige spelnamiddag, kan zich nog steeds aansluiten bij onze groep. 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 SPORHAL (terrein1) iedereen is welkom !!!!! Gelieve wel uw sportschoenen mee te brengen .

**Deelnemen kost €10-10/beurtenkaart**. Nieuwe leden kunnen de 1<sup>e</sup> keer gratis deelnemen.

### **PETANQUE**

**WOENSDAG EN ZATERDAG 14.00u-18.00u**

Je speelt graag petanque en wil deze ontspannende sport in je eigen buurt met (nieuwe) kennissen beoefenen? Dan kan je NOG STEEDS terecht op de petanqueterreinen van het gemeentelijk sportcentrum, en dit elke woensdag en zaterdag van 14.00 uur tot 17.00 uur. Deze activiteit is volledig **gratis** !

### **BEWEEG MEER, BEWEEG BETER**

**VRIJDAG 13.45u-15u**

Het sportstimuleringsproject 'BEWEEG MEER, BEWEEG BETER' start opnieuw vanaf **vrijdag 9 september**. De lessen gaan telkens door van 13.45u-15.00u.

Dit project is vooral bedoeld voor 50-plussers die graag BETER EN MEER WENSEN TE BEWEGEN ! Elke week wordt een andere bewegingsvorm aangeboden. De nadruk ligt vooral op bewegen en plezier beleven.

Het programma wordt wekelijks afgewisseld: turnen, nordic walking, curvebowl, badminton, netbal, frisbee, aërobics en nog andere bewegingsvormen komen aan bod !

**Deelnemen kost €25-10-beurtenkaart**. Nieuwe leden kunnen de 1<sup>e</sup> keer gratis deelnemen.