

SPORT MEE

Wat?

Heb je zin om te sporten, maar je weet niet waarheen? Je wil sporten tegen een betaalbare prijs? Dan biedt de sportdienst de oplossing!

Vanaf september staan we paraat met talrijke bekende én nieuwe sportcursussen voor volwassenen, van figuurtraining tot fitheidsturnen en fitbal.

Alle sportsessies worden begeleid door ervaren lesgevers van de sportdienst.

Waar?

Alle sportinitiaties vinden plaats in het sportcentrum De Groene Meersen in Zedelgem.

Enkel het seniorenturnen en fitheidsturnen vinden respectievelijk plaats in Aartrijke en Veldegem.

Voor wie?

Voor IEDEREEN vanaf achttien jaar, dus voor alle sportieve volwassenen en actieve 50-plussers.

Er is geen les tijdens de schoolvakanties en op officiële feestdagen.



SPORT OVERDAG

Lessen

Bent u een thuiswerkende ouder? Met pensioen? Of hebt u onregelmatige uren, waardoor u overdag soms vrij bent?

Kom dan kennismaken met het sportprogramma van de gemeentelijke sportdienst.

| Datum | Lessenreeksen | Uur |
|-----------|----------------------------------|---------------|
| Maandag | Conditiegymnastiek | 9u30 - 10u30 |
| Dinsdag | Fitnastiek | 9u30 - 10u30 |
| | Seniorenturnen (Jonkhove) | 15u00 - 16u00 |
| | Fitheidsturnen 55+ (De Bosserij) | 16u00 - 17u00 |
| Donderdag | Fitheidsturnen 55+ | 14u15 - 15u15 |



AVONDSPORTEN

Lessen

Een wekelijks sportuurtje voor elke volwassene die wel te vinden is voor een beetje sportieve activiteit tegen een betaalbare prijs.

Voor de cursus aqua op donderdag neem je best contact op met de gemeentelijke sportdienst.

| Datum | Lessen | Uur | Code |
|-----------|-----------------------|-----------------|---------|
| Maandag | Body Move (niveau 1) | 19u15 tot 20u15 | FIGU1 |
| | Body Move (niveau 2) | 20u15 tot 21u15 | FIGU2 |
| Woensdag | Stretching voor dames | 20u00 tot 21u00 | STRE |
| Donderdag | Aquajogging | 19u00 tot 20u00 | AQUAJ |
| | Aquarobics | 20u00 tot 21u00 | AQUAR |
| Vrijdag | Fitbal: | Op aanvraag, | |
| | Buikdansen | 20u00 tot 21u00 | BK-DANS |

INSCHRIJVEN



Inschrijven?

Inschrijven kan met het inschrijvingsformulier. Dit formulier breng je binnen bij de sportdienst. *Je bent pas ingeschreven als het inschrijvingsformulier bij de sportdienst binnen is.*

Prijs?

Sport overdag

Een 10-beurtenkaart kost **10 EUR** en kan afgehaald worden op de sportdienst. Inschrijven op de sportdienst tussen 9u00 en 16u00 in de Groene Meersen tijdens de werkdagen.

Avondsporten

Voor 10 lessen betaal je **30 EUR**. Voor de avondsporten betaal je via overschrijving op het rekeningnummer BE98-0910-0025-8693 met vermelding van de code en de naam van de deelnemer.

Aqua

Voor één les betaal je **5 EUR**. Voor 10 lessen betaal je **38 EUR**. Een 10-beurtenkaart kan je kopen bij de redders in het zwembad.

Opgelet:

De betaling dient te gebeuren voor aanvang van de lessen.

Het aantal deelnemers per cursus is beperkt!

Tijdens de activiteiten ben je verzekerd door de ISB-sportverzekering

INLICHTINGEN



Voor alle inlichtingen of vragen kan je terecht bij de sportdienst van Zedelgem.

Ann Verplancke
Stadionlaan 48, 8210 Zedelgem
T: 050/20.99.01
E: ann.verplancke@zedelgem.be

David Rubben
Snellegemsestraat 1, 8210 Zedelgem
T: 050/28.86.03
E: sport@zedelgem.be

Meer info over alle activiteiten:

www.zedelgem.be



Gemeente Zedelgem

SPORT MEE

voor alle inwoners van Zedelgem



*ONTDEK DE
LESSENREEKSEN VAN DE SPORTDIENST*

JAARGANG 2011-2012

Een organisatie van de sportdienst