

Zedelgem



Sport mee!

Ontdek de lessenreeksen van de sportdienst en het LDC

Groepslessen voor alle sportieve volwassenen en actieve 50-plussers, zowel overdag als 's avonds. De lessen starten in de eerste volle week van september en vinden plaats in De Groene Meersen in Zedelgem, hetzij anders vermeld.

DAGSPORTEN

Dag	Sporten	Uur
Maandag	Conditiegym	9.30 – 10.30 u.
Dinsdag	Fitheidsturnen 55+ (Jonkhove)	14.00 – 15.00 u.
	Fitheidsturnen 55+ (De Bosserij)	15.30 – 16.30 u.
Donderdag	Fitnastiek op muziek	9.30 – 10.30 u.
	Fitheidsturnen 55+	14.15 – 15.15 u.

AVONDSPORTEN

Dag	Sporten	Uur
Maandag	Pilates	19.15 – 20.15 u.
	Figuurtraining	20.15 – 21.15 u.
Woensdag	Body Fit	20.00 – 21.00 u.
Donderdag	Aquajogging met gordel, diepte 1,80 m	19.00 – 20.00 u.
	Aquarobics Stappen en lopen, halters, diepte 1,20 m	20.00 – 21.00 u.

INSCHRIJVEN

Inschrijven en betalen doe je online via inschrijvingen.zedelgem.be. Dit kan vanaf 3 weken vóór de start van een nieuwe lessenreeks.

Avondsporten: 55 EUR 1ste trimester, 45 EUR 2de trimester, 45 EUR 3de trimester

Aquagym: 70 EUR 1ste trimester, 50 EUR 2de trimester, 50 EUR 3de trimester

Dagsporten: 30 EUR 1ste trimester, 20 EUR 2de trimester, 20 EUR 3de trimester

Niet-inwoner van Zedelgem

Avondsporten: 65 EUR 1ste trimester, 55 EUR 2de trimester, 55 EUR 3de trimester

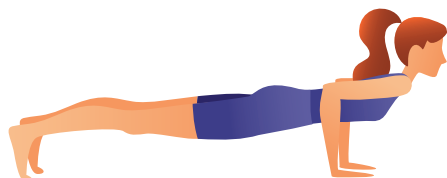
Aquagym: 85 EUR 1ste trimester, 60 EUR 2de trimester, 60 EUR 3de trimester

Dagsporten: 45 EUR 1ste trimester, 25 EUR 2de trimester, 25 EUR 3de trimester

INFO

050 28 86 02 - sport@zedelgem.be - www.zedelgem.be

Alle deelnemers zijn verzekerd door de ISB-sportverzekering.



OOK DE DIENSTENCENTRA ORGANISEREN BEWEEGSESSIES.

De lessen starten vanaf 1 september en vinden plaats in de Braambeier in Zedelgem, hetzij anders vermeld.

2 EUR/les, ter plaatse te betalen.

Dag	Sporten	Uur
Woensdag	Line Dance (LDC Jonkhove)	9.00 – 11.00 u.
	Line Dance	14.00 – 16.00 u.
Vrijdag	Fitheid 50+	9.15 – 10.30 u.
	Stoeldans	10.30 – 11.30 u.

Inschrijven doe je via het onthaal in de Braambeier of via e-mail
de.braambeier@zedelgem.be
jonkhove@zedelgem.be



10.000 STAPPEN VOOR EEN GEZONDE GEEST ÉN GEZOND LICHAAAM

WANT ELKE STAP TELT

WWW.10000STAPPEN.BE