

YOGA

De lesgeefster voorziet een aangepaste vorm van yoga, haalbaar voor alle leeftijden, waarbij de oefeningen op verschillende niveaus aangeboden worden. Yoga versterkt het lichaam, verruimt de ademhaling en houdt de gewrichten soepel.

In de lessen komen minimum volgende zaken aan bod: Opwarming: losmaken van het lichaam, de geest bevrijden van de dagelijkse beslommeringen. Opeenvolging van verschillende houdingen. Ademhalingsoefeningen: Door bewust te ademen, maak je jezelf vrij. Ontspanning: Navoelen van het lichaam, in jezelf komen, zachtjes genieten.

SENIOROBICS (ACTIEF +)

Na de opwarming, waarin een eenvoudige combinatie wordt aangeleerd, komen lenig makende en spierversterkende oefeningen aan bod. De les verloopt op een aangepast tempo en in een aangename sfeer met de muziek als extra stimulans

ZUMBA

Het is een combinatie van zomerse Latijns-Amerikaanse en internationale ritmes samengesmolten tot een booty shakin' party workout. De zumbaroutines bevatten gemakkelijk te volgen bewegingen die je binnen de kortste keren onder de knie hebt. Je verstevigt je hele lichaam, je weerstand verbetert en je verbrandt 500 tot 1000 calorieën per uur.

FITNESS

In de fitness kun je onder individuele begeleiding opwarmen aan de cardio toestellen (lopen, fietsen, roeien,...) eventueel gevolgd door spierversterkende oefeningen aan de toestellen. Je kan fitnessen tussen 9u. en 12u.

SPORTCENTRA :

Tennis - Tennisclub, A. Van Ackersquare 1

Figuurtraining - Seniorobics

Judozaal in het TMVW - Noordzeebad, A. Van Ackersquare 1

Spinning - Fitness - Olympia Fitness, Van Mullemstraat 6

Zumba - Yoga - Bewegingsrecreatie

sportzaal d'Hoogploate, Willem Tellstraat 32

Aquajogging - Zwemmen - TMVW - Noordzeebad, A. Van Ackersquare 1

Squash - Bloso centrum, Koning Boudewijnlaan 15 bis



WIE

Het **Actief programma** is toegankelijk voor iedereen vanaf 18 jaar: voor alle sportieve volwassenen en actieve 50-plussers.

Het **Actief + programma** is uitsluitend voorbehouden voor 50-plussers: bewegingsrecreatie, zwemmen, hydrobic en seniorobics.

WANNEER

Start in de week van 13 september 2010 tot en met 28 mei 2011.

Uitzondering voor tennis: Eerste les gaat van start op donderdag 23 september.

De lessen gaan niet door tijdens schoolvakanties en op feestdagen.

DEELNAME - KOSTPRIJS

Koop een tienbeurtenkaart goed voor deelname aan alle activiteiten die in deze folder vermeld staan. De sportkaart kost 12,00 euro dit betekent slechts 1,20 euro per deelname.

De sportkaart kan enkel aangekocht worden in het TMVW - Noordzeebad of sportzaal d'Hoogploate. Spaar je volle tienbeurtenkaarten, ze kunnen je een leuk geschenk opleveren.

Alle deelnemers zijn verzekerd via de ISB - sportverzekering.

INSCHRIJVEN

Opgelet : Inschrijven enkel noodzakelijk voor spinning en tennis (zie begeleidende tekst). Voor andere lessen is het voldoende dat u een sportkaart ter afstempeling kunt voorleggen bij aanvang van de lessen.

INLICHTINGEN

Sportdienst Blankenberge

A. Van Ackersquare 1, 8370 Blankenberge

Tel : 050/41.56.34 - Fax : 050/42.78.14

Email : sport@blankenberge.be - www.blankenberge.be



Aquajogging

Bewegingsrecreatie

Figuurtraining

Fitness

Hydrobic

Seniorobics

Spinning

Squash

Tennis

Yoga

Zumba

Zwemmen

Sport overdag

13 Sept. 2010 t.e.m 29 Mei 2011

Actief Blankenberge Sport je fit



SPINNING (OF INDOOR CYCLING)

Een cardiovasculaire fietstraining op muziek. Ideaal om de conditie te verbeteren en veel calorieën te verbruiken. Tijdens het fietsen worden verschillende bewegingen en trapfrequenties uitgevoerd zodat niet alleen de benen maar ook andere spiergroepen getraind worden. De weerstand kan voortdurend aangepast worden en juist dit maakt spinning toegankelijk voor iedereen. Opgelet max. 20 deelnemers/per sessie. U kunt zich inschrijven iedere maandag vanaf 13u30 voor de spinningles van de week erop. Dit kan bij voorkeur door te mailen naar sportoverdag@blankenberge.be, telefonisch 050/41.56.34 of op de sportdienst - A. Van Ackersquare 1.

AQUAJOGGING

Aquajoggen is een intensieve looptraining in het water met als voordeel dat je voluit kunt trainen zonder gewrichten en gewrichtsbanden te overbelasten.

Tijdens een les aquajogging worden diverse looptrainingen en spierversterkende oefeningen gedaan. Alle grote spiergroepen in het lichaam worden intensief getraind. 30 minuten aquajogging staat gelijk aan 2 uur wandelen.

Aquajoggen werkt zeer ontspannend en blessures herstellen sneller door deze actieve therapie. Ontspanning door inspanning.

ZWEMMEN (ACTIEF +)

Het zwembad is strikt voorbehouden voor 50-plussers.

U kunt vrij zwemmen eveneens krijgt u de mogelijkheid tot het volgen van :

- gratis zwemlessen : van 09u.00 tot 09u.40
- gratis hydrobic : van 09u.40 tot 10u.20 - vanaf 14 september tot en met 21 december 2010
- gratis aquajogging : van 9u.30 tot 10u.00 - vanaf 11 januari 2011 tot en met 24 mei 2011

BEWEGINGSRECREATIE (ACTIEF +)

In de gezamenlijke opwarming wordt gebruik gemaakt van hoepels, ballen, springtouwen enz. Daarna wordt de groep gesplitst. Groep 1 speelt recreatief badminton terwijl de groep 2 aangepaste oefeningen krijgt met aandacht voor conditie, lenigheid, spiertonus, evenwicht en coördinatie.

FIGUURTRAINING:

Een ideaal uurtje voor het vormen van een mooi, sterk en stevig lichaam. De vetmassa vermindert en spieren worden steviger en de conditie vaart er wel bij. Het geheel wordt met toffe muziek ondersteund.

SQUASH

Squash is een ideale indoor racketsport voor een breed publiek. Beginners met weinig techniek kunnen direct een aardig partijtje meespelen. In een partij squash kun je je helemaal uitleven, terwijl spelenderwijs een maximum aan lichaamsbeweging wordt verkregen. Squash hoeft niet per se flitsend te worden gespeeld. Reserveren is niet noodzakelijk maar kan nuttig zijn als je zeker wil zijn van je terrein. Reserveren via het Blosocentrum : 050/42.64.42. Squashracketjes en een balletje wordt gratis ter beschikking gesteld.

TENNIS

Onder deskundige leiding krijg je de kans om de basistechnieken (forehand, backhand, opslag, volley) aan te leren of te verbeteren. De nieuwe indoorgravelterreinen van TCB vormen de thuisbasis. (Max 8 deelnemers van 9u – 10u / Max 8 deelnemers 10u – 11u – vooraf inschrijven).

Inschrijving gebeurt per lessenreeks :

- Reeks 1 van 23 september tot en met 23 december (13 lessen = 13 stempels)
- Reeks 2 van 13 januari tot en met 26 mei (17 lessen = 17 stempels)

Wie zich inschrijft voor de ganse lessenreeks krijgt voorrang. Inschrijven is mogelijk op de sportdienst voor reeks 1 vanaf 1 september – voor reeks 2 vanaf 3 januari.

DAG	SPORT	WANNEER	WAAR
Maandag	SPINNING	Eerste sessie : 9u15 – 10u15 Tweede sessie : 10u30 – 11u30	Olympia Fitness (Vooraf inschrijven in de sportdienst)
	SENIOROBICS +	10u – 10u45	Judozaal – TMVW Noordzeebad
Dinsdag	ZWEMMEN +	8u30 – 10u45	TMVW - Noordzeebad
	- zwemlessen	(9u00 – 9u40)	
	- Hydrobic	(9u40 – 10u20 van 14 september tot 21 december)	
	- Aquajogging	(9u30 – 10u00 van 11 januari tot 24 mei)	
	FIGUURTRAINING	10u30 – 11u30	Judozaal – TMVW Noordzeebad
	SQUASH	9u – 10u / 10u – 11u	Blosocentrum (Mogelijkheid tot reserveren terreinen)
Woensdag	YOGA	10u – 11u30	d'Hoogploate
	FITNESS	9u – 12u	Olympia Fitness
Donderdag	TENNIS (lessenreeks)	9u – 10u / 10u – 11u	Tennisclub (Vooraf inschrijven in de sportdienst)
	BEWEGINGSRECREATIE +	10u – 11u00	D'Hoogploate
Vrijdag	ZUMBA	10u – 11u	d'Hoogploate
Zaterdag	AQUAJOGGING	11u – 11u45	Tmvw - Noordzeebad