



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 aquajoggen staat gelijk aan 2 uur wandelen. Aquajoggen werkt zeer ontspannend en blessures herstellen sneller door deze actieve therapie. Ontspanning door inspanning.

Total Workout

Een totale oefensessie met gevarieerde lichaamsoefeningen op swingende muziek. Alle spieren worden aangepakt en je conditie gaat erop vooruit. Een uitdagende les waar veel nadruk wordt gelegd op de drie B's : buik, benen en bovenlichaam.

SPORTCENTRA

Tennis : Tennisclub, A. Van Ackersquare 1

Seniorobics : Judozaal in het TMWV- Noordzeebad – A. Van Ackersquare 1

Spinning – Fitness : Olympia Fitness, Van Mullemstraat 6

Figuurtraining - Zumba – Yoga – Bewegingsrecreatie – Total Workout : sportzaal d'Hoogploate, Willem Tellstraat 32

Aquajogging – Zwemmen – Hydrobic : TMWV - Noordzeebad, A. Van Ackersquare 1

Squash : Bloso sportcentrum, 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 12 september 2011 tot en met 26 mei 2012.

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 TMWV - 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 de 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

Sport overdag

Actief Blankenberge **Sport je fit**

12 sept. 2011

t.e.m. 26 mei 2012



Tennis

Bewegingsrecreatie

Zwemmen

Zumba

Spinning

Figuurtraining

Aquajogging

Fitness

Yoga

Seniorobics

Squash

Hydrobic

Total workout

Seniorobics (Actief+)

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

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 9u00 tot 09u40

gratis hydrobic : van 9u40 tot 10u20 vanaf 14 september tot en met 21 december 2011

gratis aquajogging : van 9u30 tot 10u00 vanaf 11 januari 2012 tot en met 24 mei 2012

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 beslomeringen.

Opeenvolging van verschillende houdingen.

Ademhalingsoefeningen: door bewust te ademen, maak je jezelf vrij.

Ontspanning: navoelen van het lichaam, in jezelf komen, zachtjes genieten.

Bewegingsrecreatie (Actief+)

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

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 15 september tot en met 22 december (14 lessen = 14 stempels)

Reeks 2 van 12 januari tot en met 26 mei (16 lessen = 16 stempels)

Inschrijven is mogelijk op de sportdienst voor reeks 1 vanaf 1 september om 8u30 - voor reeks 2 vanaf 3 januari om 8u30. Deelnemers die wensen in te schrijven voor reeks 2 (januari) en die niet hebben deelgenomen aan reeks 1 (september) krijgen voorrang bij inschrijving op 3 januari 2012 om 8u30.

Figuurtraining

Een ideaal uurtje voor het vormen van een mooi, sterk en stevig lichaam. Spierverstevigende oefeningen voor armen, benen, billen, borst, heupen, rug en taille. De vetmassa vermindert, spieren worden steviger en de conditie vaart er wel bij. Het geheel wordt met toffe muziek ondersteund.

Spinning (of indoor cycling)

(sessie op maandag start pas op maandag 10 oktober)

Een cardiovasculaire fietstraining. 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. U kunt zich inschrijven iedere woensdag vanaf 14u00 voor de spinningles van de week erop. Dit kan door bij voorkeur door te mailen naar sportoverdag@blankenberge.be of telefonisch 050/41.56.34.

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.

Zumba

Een intensieve dansles op latin muziek die ervoor zorgt dat je niet kan blijven stilstaan. De zumba-routines bevatten gemakkelijk te volgen bewegingen die je binnen de kortste keren onder de knie hebt. Je verstevigt je hele lichaam, je weerstand verbetert tijdens deze calorieverbrandende workout.

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.. Squashracketjes en een balletje wordt gratis ter beschikking gesteld.

Sportschema

Sport overdag 2011 - 2012

Sportschema

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Spinning 9u15 - 10u15 Olympia Fitness Vooraf inschrijven in de sportdienst (start vanaf 10 oktober)	Zwemmen 8u30 - 10u45 - zwemlessen (9u00 - 9u40) - Hydrobic (9u40 - 10u20) van 14/9 tot 21/12 - Aquajogging (9u30 - 10u00) van 11/1 tot 24/5 Tmvw - Noordzeebad	Spinning 9u15 - 10u15 Olympia Fitness Vooraf inschrijven in de sportdienst	Tennis (lessenreeks) 9u - 10u / 10u - 11u Tennisclub Vooraf inschrijven in de sportdienst voor lessenreeks	Zumba 10u - 11u Sportzaal d'Hoogploate	Aquajogging 11u - 11u45 Tmvw - Noordzeebad
Seniorobics 10u - 11u Judozaal - TMVW Noordzeebad	Figuurtraining 10u - 11u Sportzaal D'Hoogploate	Yoga 10u - 11u30 Sportzaal d'Hoogploate	Bewegingsrecreatie 10u - 11u Sportzaal D'Hoogploate	Total Work Out 14u - 15u Sportzaal D'Hoogploate	
	Fitness 9u - 12u Olympia Fitness		Squash 9u - 10u / 10u - 11u Blosocentrum		