

<b>MAANDAG</b>	<b>Pilates</b> 9u00 – 10u00 De Sportdoze	<b>Seniorobics</b> 10u – 11u Judozaal – Farys-Noordzeebad	<b>Calorie Crusher</b> 10u15 – 11u15 De Sportdoze
<b>DINSDAG</b>	<b>Zwemmen</b> 8u30 – 10u45 <b>Zwemlessen</b> 9u00 – 9u40 <b>Hydrobic</b> 9u40 – 10u20 (van 6 september t.e.m. 20 december) <b>Aquajogging</b> 9u40 – 10u20 (van 10 januari t.e.m. 30 mei)	<b>Figuurtraining</b> 10u00 – 11u00 Sportzaal d'Hoogploate	<b>Zumba Gold</b> 14u00 – 15u00 Sportzaal d'Hoogploate  <b>Stoel Yoga</b> 14u00 – 15u00 LDC De Bollaard
<b>WOENSDAG</b>	<b>Béné's Work Out</b> 9u – 10u Sportzaal d'Hoogploate	<b>Yoga</b> 10u – 11u30 Sportzaal d'Hoogploate	
<b>DONDERDAG</b>	<b>Tennis</b> (lessenreeks ) 9u – 10u 10u – 11u Tennisclub Vooraf inschrijven in de Sportdienst voor lessenreeks	<b>Bewegings- recreatie</b> 10u – 11u sportzaal d'Hoogploate	<b>Pilates</b> 14u – 15u De Sportdoze
<b>VRIJDAG</b>	<b>Zumba Inspired Dance</b> 9u30 – 10u30 Sportzaal d'Hoogploate	<b>Senioerturnen</b> 10u00 tot 11u00 LDC De Bollaard	
<b>ZATERDAG</b>	<b>Aquajogging</b> 11u – 11u45 Farys - Noordzeebad	<b>Tai Chi Chuan</b> 9u30 – 10u30 LDC De Bollaard	

■ ACTIEF +

## Sportcentra

**Béné's Work Out – Figuurtraining – Zumba Inspired Dance – Zumba Gold – Yoga – Bewegingsrecreatie:** Sportzaal d'Hoogploate, Willem Tellstraat 32

**Seniorobics:** Judozaal in het Farys-Noordzeebad, A. Van Ackersquare 1

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

**Tai Chi Chuan – Senioerturnen – Stoelyoga:** LDC De Bollaard, Koning Albert I-laan 112

**Pilates – Calorie Crusher:** De Sportdoze, Koning Albert I-laan 114b

**Tennis:** Tennisclub Blankenberge, A. Van Ackersquare 1

### 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, senioerturnen, hydrobic en seniorobics.

### Wanneer

Van 5 september 2016 t.e.m. 3 juni 2017. De lessen gaan niet door tijdens schoolvakanties en op feestdagen.

### Kostprijs

Een tienbeurtenkaart kost 12,00 euro. Met de tienbeurtenkaart kan je deelnemen aan alle sportactiviteiten vermeld in deze folder. De sportkaart kan aangekocht worden in het Farys-Noordzeebad, Sportzaal d'Hoogploate, Sportzaal de Sportdoze of in de Bollaard.

Spaar je volle tienbeurtenkaarten en deponeer ze in de brievenbus in het Farys-Noordzeebad of in sportzaal d'Hoogploate. Ze kunnen je een leuk geschenk opleveren.

Alle deelnemers zijn verzekerd via de ISB-sportverzekering.

### Inschrijven

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

### Inlichtingen

**Sportdienst Blankenberge**  
A. Van Ackersquare 1, 8370 Blankenberge  
Tel : 050/636.750  
Email : sport@blankenberge.be  
www.blankenberge.be



# Sport overdag

05/09/2016 t.e.m. 03/06/2017  
**Actief Blankenberge – Sport je fit**

Aquajogging - Béné's Work Out - Bewegingsrecreatie - Calorie Crusher  
Figuurtraining - Hydrobic - Pilates - Seniorobics - Senioerturnen  
Stoelyoga - Tai-Chi - Tennis - Yoga - Zumba - Zwemmen



**blankenberge**



# Activiteiten



## Aquajogging

Aquajoggen is een looptraining in het water met als voordeel dat je voluit kan trainen zonder spieren en gewrichten te overbelasten. Tijdens een les aquajogging worden diverse looptrainingen en spierversterkende oefeningen gedaan. Er wordt tevens gebruik gemaakt van diverse materialen zoals halters en noedels.

## Bewegingsrecreatie (Actief +)

In de gezamenlijke opwarming wordt gebruik gemaakt van hoepels, ballen, springtouw enz. 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. Daarna wisselen de groepen.

## Béné's Work Out

Béné's workout is een full body workout gemixt in een soepje van fatburner, circuit-training, BBB, Core-stability en bodysculpting. Een workout waarbij calorieverbruik, conditieopbouw en spieruithoudingsvermogen centraal staan en die je algemene fitheid naar een hoger niveau zal tillen. Een uur workout met NASM-Personal Trainer Béné is energiek, meeslepend en vooral ook eenvoudig. Ingewikkelde choreografieën komen niet aan bod.

Doe mee en ontdek de power van fitness in de overtreffende trap!

## Calorie Crusher

Een combinatie van energiek bewegen en opbouwen van spierkracht. De spierversterkende oefeningen geven je een strakker figuur en vergroten je uithoudingsvermogen. Naast het verbranden van heel wat calorieën zorgt deze les ook voor een goede conditie en veel fun.

## Figuurtraining

Een ideaal uurtje voor het vormen van een mooi, sterk en stevig lichaam. Spierversterkende 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.

## Pilates

Het beoefenen van Pilates zorgt voor minder stress, een betere lichaamshouding, toename van kracht en lenigheid, een verhoogde spiertonus, balans, coördinatie, bloedsomloop en een betere fitheid! Zoals Joe Pilates zelf zei: "Pilates ontwikkelt het lichaam uniform op een gebalanceerde manier, corrigeert een verkeerde lichaamshouding, herstelt fysieke vitaliteit, verfrist de geest en verheft de ziel".

## 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 muziek als extra stimulans.

## Seniorenturnen (Actief +)

De les is opgebouwd uit oefeningen waarbij het hele lichaam aan bod komt. Als doel beogen zij het onderhoud en het bevorderen van uithouding, kracht en lenigheid. Tevens wordt er aandacht besteed aan evenwicht en coördinatie.

## Stoelyoga

Stoelyoga is een zachte vorm van yoga waarbij naast een brede waaier aan houdingen, zowel opwarmingsoefeningen, ademhalingsoefeningen en korte meditatieën aan bod komen. We bewegen een uurtje bewust met respect voor het eigen lichaam en maken contact met onze ademhaling. We doen zowel staande als zittende houdingen met behulp van een stoel. Ook als je minder mobiel bent, ben je meer dan welkom!

## Tai Chi Chuan

Het beoefenen van Tai Chi brengt ontspanning en evenwicht, zowel voor je Geest (Innerlijke rust, alertheid) als voor je Lichaam (algemene lenigheid en stevigheid). Het bevordert niet alleen je vitaliteit maar ook je immuniteit.

## Tennis

Onder deskundige leiding krijg je de kans om de basistechnieken (forehand, backhand, opslag, volley) aan te leren of te verbeteren (max. 8 deelnemers van 9u - 10u & max. 8 deelnemers 10u - 11u / vooraf inschrijven).

**Inschrijving gebeurt per lessenreeks :**

- Reeks 1 : van 8 september tot en met 22 december ( 15 lessen = 15 stempels )
- Reeks 2 : van 12 januari 2017 tot en met 1 juni 2017 ( 17 lessen = 17 stempels )

Inschrijven is mogelijk op de Sportdienst voor reeks 1 vanaf maandag 5 september om 8u30 - voor reeks 2 vanaf vrijdag 6 januari om 9u00. Deelnemers die wensen in te schrijven voor reeks 2 (januari) en die niet hebben deelgenomen aan reeks 1 (september) krijgen voorrang bij inschrijving.

## 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.

## Zumba Gold

Zumba Gold is een low impact vorm van Zumba waarbij niet wordt gesprongen en de choreografieën eenvoudiger en rustiger zijn. Iedereen kan deelnemen aan deze succesvolle work-out. Deelnemers genieten net zoals bij Zumba van de leuke latin dansritmes en de toffe sfeer.



## Zumba Inspired Dance

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

## Zwemmen (Actief +)

Het zwembad is strikt voorbehouden voor 50-plussers.

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

- **gratis zwemlessen:** van 09u00 tot 09u40
- **gratis hydrobic:** van 09u40 tot 10u20 (6 september tot en met 20 december)
- **gratis aquajogging:** van 9u40 tot 10u20 (10 januari 2017 tot en met 30 mei 2017)