

**VOORAF
INSCHRIJVEN
VERPLICHT**
inschrijven kan vanaf
26/08 om 7u00

SPORT JE FIT!

lessenreeksen sport je fit

start september

Maandag

Conditietraining/
Circuit training
BBB

18u45 - 19u45, sporthal Sint-Baafs-Vijve
20u00 - 21u00, dansstudio Ooigem

Start: 9/09/24 – Einde: 21/10/24
Start: 9/09/24 – Einde: 21/10/24

Dinsdag Aquafitness

19u00 - 20u00, zwembad Wielsbeke
(15 minuten zwemmen, daarna 45 minuten les)

Start: 10/09/24 – Einde: 22/10/24

Woensdag Mindful yoga

19u00 - 20u00, cultuurcentrum Wielsbeke

Start: 11/09/24 – Einde: 23/10/24

start november

Maandag

Conditietraining/
Circuit training
BBB

18u45 - 19u45, sporthal Sint-Baafs-Vijve
20u00 - 21u00, dansstudio Ooigem

Start: 4/11/24 – Einde: 16/12/24*
Start: 4/11/24 – Einde: 16/12/24*

Dinsdag Aquafitness

19u00 - 20u00, zwembad Wielsbeke
(5 min. zwemmen, 45 minuten les, 10 min. zwemmen)

Start: 5/11/24 – Einde: 17/12/24

Woensdag Mindful yoga

19u00 - 20u00, cultuurcentrum Wielsbeke

Start: 6/11/24 – Einde: 18/12/24

* Geen les op 11/11

AGB
Wielsbeke

Conditietraining/ circuittraining: Gecombineerde aanpak van kracht- en cardio-oefeningen voor een efficiënte en veelzijdige workout.

BBB: Spierversterkende oefeningen op muziek voor borst, buik en billen.

Aquafitness: Spierversterkende en conditionele oefeningen in het water op muziek.

Yoga: In de yogales streven we naar harmonie tussen lichaam en geest door middel van fysieke oefeningen, ademhalingstechnieken en meditatie.

Kostprijs

BBB / circuittraining / Aquafitness/ yoga: € 35,00 voor 7 lessen

BBB/ circuittraining (november - december): € 30,00 voor 6 lessen

Inschrijving

vooraf inschrijven is verplicht, dit kan online via onderstaande link:

<https://inschrijvingen.wielsbeke.be/> (maximum 25 deelnemers)

Inschrijven kan vanaf 26/08 om 7u00

Opgelet: om de lessenreeks te laten doorgaan moeten er minstens 10 personen ingeschreven zijn.

Sportdienst

Hernieuwenstraat 14 - 8710 Wielsbeke - Tel.: 056 67 32 50
sportdienst@wielsbeke.be - www.wielsbeke.be

UIT **PAS**
ZUIDWEST

