

voorjaar 2025 sportlessen

DEINZE
i A/G/B



voor alle leeftijden

Start lessen

Ben je klaar om je goede voornemens waar te maken? Zet je dan schrap! Voor wie graag opnieuw – of voor de eerste keer – wil sporten, is er een mooi aanbod voor alle leeftijden en dit op verschillende locaties in Deinze. Waar wacht je nog op?

Start lessen met beurtenkaarten

Vanaf maandag 6 januari

Start lessenreeksen

in de week van 20 januari

Met tal van nieuwe activiteiten!

Categorieën: vanaf *2019, <12 jaar, 18+, 50+ en G-sporters

Meer informatie

www.deinze.be/sportlessen



Blijf op de hoogte

Naast onze lessenreeksen organiseert de dienst sport en recreatie tal van activiteiten! Hou onze sociale media in de gaten:

[sportenrecreatie.deinze](https://www.facebook.com/sportenrecreatie.deinze)

[@sportdienst_deinze](https://www.instagram.com/sportdienst_deinze)

www.deinze.be/sport



Schrijf je in op de nieuwsbrief:

www.deinze.be/nieuwsbrieven/inschrijven

Contact

DIENST SPORT EN RECREATIE

Sportcomplex Palaestra,

Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

sportdienst@deinze.be

www.deinze.be/sport

09 381 96 60

Yoga en relaxatie

nieuw

Polyvalente zaal - Palaestra

Woensdag 10 u. - 11 u.

We leren op een zachte manier bewegen in toegankelijke yogaposes, met extra aandacht voor ademhaling en lichaamsbewustzijn. Iedereen werkt binnen zijn eigen mogelijkheden en grenzen, zonder vergelijken of oordelen. We laten het 'doen' even los en richten ons op 'zijn' met wat er is. Ideaal voor wie alle to-do's even wil parkeren en actief wil ontspannen.

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

Pilates 18+

nieuw

Polyvalente zaal - Palaestra

Dinsdag: 17.30 u. - 18.30 u.

Ontdek de kracht van Pilates! Sluit je aan bij onze nieuwe lessenreeks en verbeter je flexibiliteit, kracht en houding. Perfect voor alle niveaus. Schrijf je in en ervaar de voordelen van Pilates!

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

Inschrijven

Online inschrijven en betalen voor de lessenreeksen:

- Via www.deinze.be/webshop vanaf maandag 13 januari om 18 u.
- Via dienst sport en recreatie vanaf dinsdag 14 januari om 9 u.

Vanaf 6 januari, instappen kan het hele jaar door:

- Sportkaart 18+ en 50+ en fit-o-meter: online of via de dienst sport en recreatie inschrijven.
- G-omnisport (de plaatsen zijn beperkt): telefonisch of per mail inschrijven.

UiTPAS met kansentarif

Hou bij je (online) inschrijving je UiTPAS bij de hand en vul het UiTPAS-nummer in wanneer je afrekent (via het winkelmandje). Alleen zo krijg je de korting.

Sport en Spel

Sportcomplex Palaestra - Maandag: 17.30 u. - 18.30 u. en 18.30 u. - 19.30 u.

Sporthal Vinkt

Woensdag 14 u. - 15 u. en 15 u. - 16 u.

Wil je nieuwe sporten leren kennen? Dan is dit echt iets voor jou! De lessenreeks sport en spel voor het lager onderwijs bestaat uit tal van initiaties in uiteenlopende sporttakken: voetbal, hockey, atletiek, ropeskipping, netbal, teamsporten, gymnastiek, dans, ... aanvullend met sportieve spelletjes.

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

Adres: Aarseleweg 20A | 9800 Vinkt

Zumba fit 50+

nieuw

Sportkaart 50+

Sportcomplex Palaestra - polyvalente zaal


Donderdag: 15.30 u. - 16 u.

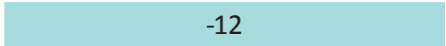
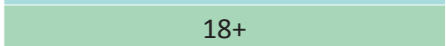
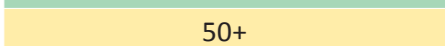
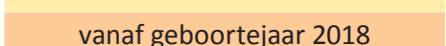
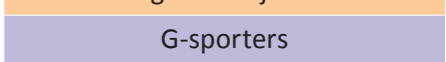
Tijdens deze momenten wordt er zumba georganiseerd die speciaal is aangepast aan 50-plussers. Voor de les, van 15 u. tot 15.30 u. kan je samen met andere 50-plussers genieten van een kopje koffie of thee (niet verplicht).

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

Weekoverzicht van de lessen

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	
voormiddag		Yoga 9 u. - 10 u. 10.10 u. - 11.10 u. Buurtcentrum De Rekkelinge	sportkaart 50+	Sport je fit 9.30 u. - 10.20 u. parketzaal Oostbroek		Tai Chi Chuan 9.30 u. - 11 u. polyvalente zaal Palaestra		
		Moderne dans 9.30 u. - 10.30 u. polyvalente zaal Palaestra		Yoga en relaxatie 10 u. - 11 u. NIEUW polyvalente zaal Palaestra			Leer 5 KM lopen 10 u. - 11 u. (vanaf 19/4) Finse piste Nevele	Fit-o-meter 10 u. - 11 u. Brielmeersen
namiddag	Netbal 14.30 u - 15.30 u. sporthal Palaestra	Petanque vanaf 13.30 u. Dienstencentrum Zeventiendorpen	Omnisport 14 u. - 15 u. (1-3 lj) 15 u. - 16 u. (4-6 lj) sporthal Sint-Pieters Vinkt		Petanque vanaf 13.30 u. Dienstencentrum Zeventiendorpen		Zwemles 15.10 u. - 17.30 u. zwembad Palaestra	
	sportkaart 50+ Sport je fit 14.30 u. - 15.20 u. (2x/mnd) sporthal Sint-Pieters Vinkt	sportkaart 18+ BBB 14 u. - 14.50 u. sporthal Palaestra	Conditietraining 13.30 u. - 14.30 u. parketzaal Oostbroek	sportkaart 18+ Step en Body 13.30 u. - 14.20 u. polyvalente zaal Palaestra		Pilates 13.30 u. - 14.30 u. NIEUW parketzaal Oostbroek		
(voor)avond		Bootcamp 14 u. - 14.50 u. polyvalente zaal Palaestra		sportkaart 50+ Sport je fit 14 u. - 14.50 u. sporthal Palaestra		G-omnisport 14 u. - 15 u. polyvalente zaal Palaestra		
		Watergewenning 16.30 u. - 17 u. geboortjaar: 2019-2021 zwembad Palaestra	Zwemles 16.10 u. - 18.30 u. schoolslag & crawl zwembad Palaestra	sportkaart 50+ Zumba Fit 15.30 u. - 16 u. NIEUW polyvalente zaal Palaestra				
	Sport en spel 17.30 u. - 18.30 u. (1-6 lj) 18.30 u. - 19.30 u. (1-6 lj) sporthal Palaestra	Zwemles 17.10 u. - 19.30 u. schoolslag & crawl zwembad Palaestra		Zwemmen 50+ 16.15 u. - 17.15 u. zwembad Palaestra		Zwemles 17.10 u. - 19.30 u. schoolslag & crawl zwembad Palaestra		
	Bodyworkout 17.30 u. - 18.20 u. 18.30 u. - 19.20 u. polyvalente zaal Palaestra	Pilates 17.30 u. - 18.30 u. NIEUW polyvalente zaal Palaestra		Zwemmen 50+ met begeleiding 16.15 u. - 17.15 u. zwembad Palaestra				
	BBB 19 u. - 20 u. 20 u. - 21 u. parketzaal Oostbroek	Aquafit 17.30 u. - 18.15 u. 18.15 u. - 19 u. 19 u. - 19.45 u. zwembad Palaestra						
	sportkaart 18+ Groepsworkout 20 u. - 20.50 u. sporthal Palaestra							


 Lessen Lokaal
 Dienstencentrum
 Zeventiendorpen, de
 andere lessen gaan uit
 van de dienst Sport en
 Recreatie

-  -12
-  18+
-  50+
-  vanaf geboortjaar 2018
-  G-sporters

Ontdek onze activiteiten!
 Meer informatie: www.deinze.be/sport

