

sportlessen najaar 2023


Deinze
i A/G/B

voor alle
leeftijden

Blijf op de hoogte

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

 sportenrecreatie.deinze

 @sportdienst_deinze

www.deinze.be/sport

#sportdeinze

 **SPORT.**
VLAANDEREN
#sporterbelevenmeer



DIENST SPORT EN RECREATIE

Sportcomplex Palaestra
Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze
09 381 96 60
sportdienst@deinze.be

V.U. Jan Vermeulen, Brielstraat 2, Dei

>>> Inschrijven

Online inschrijven en betalen voor de lessenreeksen

- Via www.deinze.be/webshop vanaf maandag 11 september om 18 u.
- Via dienst sport en recreatie vanaf dinsdag 12 september om 9 u.

Vanaf 1 september, instappen kan het hele jaar door

- keep-fit, fit-o-meter en senioren sport: online of via de dienst sport en recreatie inschrijven.
- seniorenzwemmen met begeleiding en G-omnisport (de plaatsen zijn beperkt): via de dienst sport en recreatie inschrijven.

Heb je recht op sociaal tarief?

Gelieve dit VOOR de inschrijving te melden. Raadpleeg www.deinze.be/sociaal-tarief voor meer info.

Bootcamp 18+

NIEUW



sportal Palaestra
dinsdag: 14 u. - 14.50 u.

Een intensieve les waarbij we het volledige lichaam verstevigen. We maken gebruik van verschillende materialen. De focus ligt op kracht, lenigheid, uithouding, evenwicht en coördinatie.

Step voor beginners 16+

NIEUW



danszaal Oostbroek
vrijdag: 10.45 u. - 11.45 u.

Wil je graag beginnen met steples, dan zijn deze lessen ideaal voor jou! Er wordt een laagdrempelige choreografie aangeleerd op hedendaagse muziek waarbij je telkens op-af-over-rond de step zal bewegen.

Step voor gevorderden 18+

NIEUW



danszaal Oostbroek
vrijdag: 13 u. - 14 u.

Deze les is een cardio workout voor het hele lichaam op de step. Er wordt een choreografie aangeleerd op hedendaagse muziek waarbij je telkens op-af-over-rond de step zal bewegen.

Senioren dans 50+

NIEUW

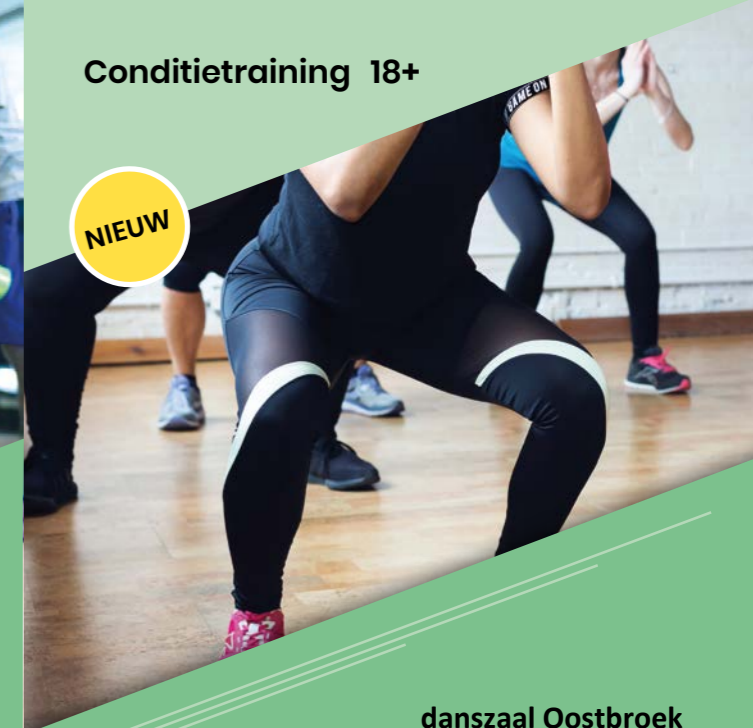


danszaal Oostbroek
vrijdag: 14 u. - 15 u.

Bewegen is belangrijk om je goed te voelen. Een dansactiviteit bevordert bovendien de sociale contacten, daarom organiseren we nu senioren dans. Jij komt toch ook meedansen?!

Conditietraining 18+


NIEUW



danszaal Oostbroek
woensdag: 13.30 u. - 14.30 u.

Verbeter je kracht, uithouding en lenigheid. Voor volwassenen die hun algemene conditie willen verbeteren.

Weekoverzicht van de lessen

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
voormiddag	Ontdek onze activiteiten! Meer informatie: www.deinze.be/sport 		NIEUW Senioren sport 9.30 u. - 11.20 u. 2 keer per maand danszaal Oostbroek		NIEUW Step voor beginners 10.45 u. - 11.45 u. danszaal Oostbroek	Leer 5 km lopen 10 u. - 11 u. Finse piste Nevele	Fit-o-meter 10 u. - 11 u. Brielmeersen
namiddag en vooravond	Netbal 14.30 u - 15.30 u. sporthal Palaestra	Keep-Fit BBB 14 u. - 14.50 u. sporthal Palaestra	Omnisport 14 u. - 15 u. 15.15 u. - 16.15 u. sporthal Sint-Pieters Vinkt	Keep-Fit Step en Body 13.30 u. - 14.20 u. polyvalente zaal Palaestra	G-omnisport 14 u. - 15 u. polyvalente zaal Palaestra	Zwemles 15.10 u. - 17.30 u. schoolslag & crawl zwembad Palaestra	
	Senioren sport 14.30 u. - 16.20 u. 2 keer per maand sporthal Sint-Pieters Vinkt	NIEUW Bootcamp 14 u. - 14.50 u. polyvalente zaal Palaestra	NIEUW Conditietraining 13.30 u. - 14.30 u. danszaal Oostbroek	Senioren sport 14 u. - 15.50 u. sporthal Palaestra	NIEUW Step voor gevorderden 13 u. - 14 u. danszaal Oostbroek		
	Kleutersport 17.30 u. - 18.30 u. sporthal Palaestra	Watergewenning 16.30 u. - 17 u. zwembad Palaestra	Zwemles 16.10 u. - 18.30 schoolslag & crawl zwembad Palaestra	Senioren zwemmen 16.15 u. - 17.15 u. zwembad Palaestra	NIEUW Senioren dans 14 u.- 15 u. danszaal Oostbroek		
	Omnisport 17.30 u. - 18.30 u. 18.30 u. - 19.30 u. sporthal Palaestra	Zwemles 17.10 u. - 19.30 u. schoolslag & crawl zwembad Palaestra			NIEUW Zwemles 17.10 u. - 19.30 u. schoolslag & crawl zwembad Palaestra		
	Bodyworkout 17.30 u. - 18.30 u. 18.30 u. - 19.30 u. polyvalente zaal Palaestra	Aquafit 18 u. - 19 u. 19 u. - 20 u. zwembad Palaestra					
avond	BBB 19 u. - 20 u. 20 u. - 21 u. danszaal Oostbroek						
	Keep-Fit Groepsworkout 20 u. - 20.50 u. sporthal Palaestra						

- kinderen
- volwassenen
- 50+
- vanaf *2018
- mindervaliden