

SPORT

Gemeentelijke sportlessen

**sportseizoen
2019-2020**

sporthal Berlare
sporthal Overmere
balletstudio

Dienst vrije tijd organiseert sportlessen vanaf 9 september tot eind juni voor verschillende doelgroepen. Deze lessen vinden wekelijks plaats, behalve op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

meer info: dienst vrije tijd, 052 43 25 40 en sport@berlare.be



www.berlare.be



Gemeentelijke sportlessen

Wat?

De dienst vrije tijd organiseert lessenreeksen van 9 september tot eind juni voor verschillende doelgroepen. Deze lessen vinden elke week plaats, behalve op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

Inschrijven

Een beurtenkaart kan je aankopen in beide cafetaria's van de sporthallen, bij de dienst vrije tijd en in de bibliotheek.

Multimove

Multimove is een bewegingsprogramma voor kinderen van 3 tot 6 jaar om hun basismotoriek te ontwikkelen. In 2019 - 2020 zijn dit de geboortejaren: 2014 - 2016.

Nieuw

Body & mind is een lessenreeks met de focus op stabilisatie, spierversterking, ademhaling en stretching. Onder andere pilates en yoga komen ook aan bod tijdens deze lessen.

Crosstraining is een vorm van fitness dat het beste van verschillende sporten combineert. Het is een gezonde mix van cardio, kracht - en lenigheidsoefeningen. De trainingen zijn zeer divers en kunnen aangepast worden op elk niveau. In de zomer zijn de lessen outdoor, in de winterperiode indoor.

Programma

		Sporthal Berlare	Sporthal Overmere	Balletstudio
Maandag	20 - 21 uur			Latin Moves
Dinsdag	9 - 10 uur		Senioren sportmix	
	10.30 - 11.30 uur	Seniorenturnen		
	20 - 21 uur	Total Body Workout		
Woensdag	14.15 - 15 uur	Multimove		
	20 - 21 uur		Body & Mind	
Donderdag	20 - 21 uur		Crosstraining	

10,00 euro voor een tienbeurtenkaart (of 2,50 euro per les)

20,00 euro voor een tienbeurtenkaart of 50,00 euro voor dertigbeurtenkaart

25,00 euro voor tienbeurtenkaart of 65,00 voor dertigbeurtenkaart