

## **Femina Sportkalender 2019-2020**

### **maandag**

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 2/9)  
19:00 tot 20:00 uur: Fat burn step (vanaf 14 jaar)in de sporthal van de Vlieger (start 9/9)  
20:00 tot 21:00 uur: Zumba(vanaf 14 jaar)in de sporthal van de Vlieger (start 9/9)  
21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 9/9)  
21:00 tot 22:00 uur : Tennis in de sporthal van de Vlieger.(start 18/11)

### **dinsdag**

12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje (start 3/9)  
19:30 tot 20:30 uur: Qi Gong en Taijiquan in de turnzaal van de Waaier (start 10/9)  
20:30 tot 22:30 uur: volley-bal sporthal Duineneind (start 20 augustus)

### **woensdag**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 4/9)  
10:00 tot 11u30 : Tai Chi en Qi Gong sporthal Duineneind (start 11/9)  
13:15 tot 14.00 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 11/9)  
14:00 tot 15:00 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 11/9)  
19:30 -20:30 uur: *Body-mix in de danszaal op het Duineneind* (start 11/9)  
20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger (start 4/9)

### **donderdag**

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in de "Waaier"(start 5/9)  
19:30 tot 20:30 uur: BBB in de in de sportzaal van het SMIK (start 12/9)  
21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 12/9)

### **vrijdag**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 6/9)

### **zaterdag dance 4 fun: dans voor kinderen van 6 tot ...**

10:00 tot 11:00 uur:

**'Dance improv'** (start 14/9)

Zit je nooit stil en maak je graag thuis je eigen dansen? Dan is 'Dance improv' zeker iets voor jou! In deze lessen krijgen de dansers de kans om zelf aan de slag te gaan met dansspasjes. Samen met de andere dansers en de dansleerkracht werken ze choreografieën uit door te improviseren en te experimenteren. Plezier verzekerd!

11:00 tot 12:00 uur:

**'Skills basic'** (start 14/9)

Zoek je in een dansles veel afwisseling van stijlen? Dan is dit de ideale les! Er zullen basisstappen van verschillende dansstijlen aangeboden worden zodat de dansers met veel plezier kennismaken met dansen. We leren technieken van modern, old-school hiphop, dancehall tot zelfs ballet en Latin. Van elke stijl zal ook een choreografie aangeleerd worden.

*Je kan steeds geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles en je ter plaatse inschrijven. (uitz. aquafitness-tennis )*

*Inschrijven aquafitness: Renild Van Laer, 014 85 16 19, [renildvanlaer@hotmail.com](mailto:renildvanlaer@hotmail.com) -  
Storten op rek.nr. BE05 7875 5002 0675 Femma Kasterlee  
Inschrijven tennis: Kris Van Ballaer, [boonen-vanballaer@telenet.be](mailto:boonen-vanballaer@telenet.be), 014/851778*

Uitgebreide info i.v.m. al onze sporten vind je op [www.femmakasterlee.be](http://www.femmakasterlee.be) onder het item sport

*Of je kan contact opnemen met:*

*Kris Van Ballaer , [boonen-vanballaer@telenet.be](mailto:boonen-vanballaer@telenet.be) 014/851778*

*Marie Biermans, 014 85 15 19, [mariebiermans@hotmail.com](mailto:mariebiermans@hotmail.com)*

*Renild Van Laer, 014 85 16 19, [renildvanlaer@hotmail.com](mailto:renildvanlaer@hotmail.com)*

*We zijn verplicht iedereen te verzekeren tijdens onze sportactiviteiten*

*We doen dit via de ledenverzekering. Prijs voor 1 jaar lidmaatschap is 30 €. Alle huisgenoten van Femmaleden zijn automatisch verzekerd. (partner en thuiswonende kinderen).*

*Femmaleden kunnen naast het sportaanbod ook genieten van een hele brede waaier boeiende activiteiten.*

*Meer info hierover vind je op [www.femmakasterlee.be](http://www.femmakasterlee.be)*