

*Je beseft pas hoe bijzonder gewoon is
als het er niet meer is...*



Het voorjaar van 2020 verliep heel anders dan we hadden gehoopt, verwacht, gepland.....

We hadden een boeiend afwisselend programma voorzien, maar helaas moesten we week na week activiteiten annuleren. Het leven met alle coronamaatregelen was geen pretje en deed ons nog meer beseffen hoe belangrijk leuke ontmoetingen, toffe activiteiten en warme contacten zijn voor ieder van ons.

We hopen dan ook dat jullie vanaf september weer met volle teugen kunnen genieten van onze Femma-activiteiten. We zullen er alleszins alles aan doen om zoveel mogelijk activiteiten onder veilige omstandigheden te laten doorgaan.

Een aantal activiteiten waren al gepland voor de uitbraak van de corona pandemie.

Je vindt ze verder in dit kroniekske onder de rubriek: 'noteer alvast in je agenda'.

Bovendien hebben we nog heel wat leuke ideeetjes voor activiteiten die we in de loop van augustus verder willen uitwerken wanneer we wat meer weten over de evolutie van de corona-epidemie.

Daarnaast starten we (indien mogelijk) uiteraard ook ons uitgebreid sportaanbod weer op.

We hopen dat onze sportkalender er als volgt zal uitzien:

SPORTKALENDER NAJAAR 2020

maandag

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal op het Duineneind

19:00 tot 20:00 uur: Fat burn step in de sporthal van de Vlieger

20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger

21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust

21:00 tot 22:00 uur: Tennis in de sportzaal van de Vlieger

dinsdag

13 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje

NIEUW - NIEUW - NIEUW

19:30 tot 20:30 uur: Body&Balance in de sportzaal van de Waaier

20:30 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal op het Duineneind

woensdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal op het Duineneind

10:00 tot 11:30 uur: Tai Chi en Qi Gong in de sporthal op het Duineneind

13:15 tot 14:00 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger

14:00 tot 15:00 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger

19:30 tot 20:30 uur: Body-mix in de danszaal op het Duineneind

20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger

donderdag

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in de sportzaal van de "Waaier"

19:30 tot 20:30 uur: BBB in de sportzaal van het SMIK

21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust

vrijdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal op het Duineneind

Nieuw in ons aanbod is de les Body&Balance.

Body & Balance is een les waarbij we werken met ons lichaam om sterker en flexibeler te worden terwijl we focussen op de ademhaling. Het is een full-body workout met invloeden uit pilates en yoga waarbij zowel inspanning als ontspanning telt. Er zullen steeds alternatieve oefeningen worden aangeboden zodat de les op maat is van iedereen. Body & Balance is de ideale sport voor iedereen die na een drukke dag tot rust wil komen.

Mogelijk zal er links of rechts nog moeten geschoven worden met lokalen of uren om alles zo coronaproof mogelijk door te kunnen laten gaan. Eind augustus hopen we onze definitieve kalender te kunnen publiceren op www.femmakasterlee.be en in ons kroniekske dat je de eerste week van september mag verwachten.

Omdat we deze semester heel wat lessen moesten annuleren, geven we in september aan iedereen die zich inschreef voor de lessen fat-burn step, Zumba dance, volleybal, BBB, callanetics, kleuterturnen, dance for fun of bodymix een korting van 15 € bij inschrijving voor een lessenreeks dit najaar (hoeft niet dezelfde les te zijn als vorig jaar). Per lessenreeks dat een gezinslid inschreef kan je genieten van een korting voor een nieuwe lessenreeks. Je kan de kortingen evt. combineren. Bv Je kleuter schreef zich in voor kleuterturnen en zelf schreef je in voor bodymix . In september wens je enkel in te schrijven voor Zumba dance dan geniet je van 30 € korting. Of je schreef vorig jaar in voor de les BBB en wil dit jaar deelnemen aan de lessen BBB en fat burn step dan krijg je voor 1 lessenreeks 15 € korting.

LESSENREEKSEN:

BLOEMSCHIKLESSEN

Ben je graag creatief bezig met bloemen, groen, natuurlijke materialen....? Dan kan je je helemaal uitleven tijdens onze bloemschiklessen. Elke les werken we rond een ander thema. Na wat tips van Veerle kan je aan de slag met je zelf uitgekozen materialen om weer een uniek bloemstuk te creëren.

En of je nu van modern, romantisch, wit of pimpelpears houdt, vermits je zelf je materialen uitkiest kan je een bloemstuk maken dat perfect past bij uw smaak en interieur.

En omdat beelden vaak veel meer zeggen dan woorden, in het fotoboek van onze gloednieuwe website (www.femmakasterlee.be) vind je enkele pareltjes die het afgelopen seizoen gemaakt werden door onze bloemschikkers. Wedden dat je groene vingers daarna beginnen te kriebelen?

Waar: OC Kasterlee, Binnenpad 2

Wanneer: woensdagen 23/9-21/10-25/11-16/12-27/1-24/2-24/3 en 21/4 vanaf 19u30.

Prijs: 40 € voor 8 lessen voor Femma-leden - 80 € voor niet-leden (nog geen lid- je kan 1 jaar lang lid worden voor de prijs van 30 €)

ledereen die zich inschreef voor de lessen van vorig seizoen krijgt een korting van 10 €.

Meer info en inschrijven: Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be,

014 85 17 78

NAAILESSEN

Heel wat naaimachines werden weer van onder het stof vandaan gehaald om maskers te maken. Kreeg je de naaimicrobe weer te pakken en wil je leuke patroontjes uitwerken maar kan je hierbij wel nog wat handige tips gebruiken? Dan is onze naailessenreeks beslist wat je zoekt! Bij ons werkt ieder aan zijn zelfgekozen projectjes en met de hulp van onze lesgeefster en twee zeer ervaren naaisters, Femma-kernleden, leer je al snel de kneepjes van het vak. Wil je ook mee komen naaien, meten, knippen, passen... in een gezellige groep? Wees er dan als de kippen bij om in te schrijven want de plaatsen zijn beperkt!

Waar: OC Kasterlee, Binnenpad 2

Wanneer: 16/9 - 30/9 - 14/10 - 28/10 - 18/11 - 2/12 en 16/12

Prijs: 56 € voor de 7 lessen voor Femma-leden (nog geen lid - je kan een gans jaar lid worden voor de prijs van 30 €)

Schreef je in voor de naailessenreeks dit voorjaar dan betaal je slechts 32 €.

Meer info en inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA

- 28/9: uitstap naar de Saffraanboerderij in Morkhoven
- 1/10 en 22/10: kookworkshops
- 7/10: ontmoetingsfeest
- 2/11: ontmoetingsfeest 55+
- 9/12: theateravond