‘t Kroniekske

September 2020

Gelukkige mensen hebben niet altijd het beste van het beste.

Ze maken het beste van wat ze hebben…..

femma KASTERLEE

www.femmakasterlee.be

2020

Het begon met ongeziene beelden en onheilsberichten uit China.
Niemand kon toen vermoeden dat dit al snel ook ons leven helemaal ondersteboven zou gooien.

Helaas houdt het coronavirus ons ook al maandenlang in een wurggreep.
Ons voorjaarsprogramma viel in het water. En ook dit najaar is plots niets meer zeker.

Iedereen kijkt er weer enorm naar uit om weer te mogen bewegen, ontmoeten, feesten, genieten van wat eens allemaal "normaal "was. We kregen van heel wat leden reeds de vraag… start toch opnieuw terug op.

Daarom proberen we voorzichtig terug een najaarsprogramma in elkaar te steken. Er zijn nog zeer vele vraagtekens, hopen regeltjes, allerhande te volgen protocollen… We gaan dan ook niet ver vooruit plannen. We proberen jullie zo goed mogelijk te informeren via onze nieuwsbrief maar houd ook zeker de Mooi Kasterlee krant, onze website (www.femmakasterlee.be) en onze Facebook pagina in de gaten. We hopen hier dit najaar nog heel wat nieuwe leuke activiteiten te mogen aankondigen.

SPORTKALENDER NAJAAR 2020

Onze sportlessen starten opnieuw vanaf de week van 7 september (uitgez. tennis)

maandag

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van 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 (start 9/11)

dinsdag

12:30 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 van het Duineneind

woensdag

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

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

14:00 tot 14:45 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4-jarigen in de sporthal van de Vlieger

14:45 tot 15:45 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger

19:30 tot 20:30 uur: Bodymix in de sporthal Duineneind

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

donderdag

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in 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 van het Duineneind

BODY&BALANCE

Nieuw in ons uitgebreide sportaanbod 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.

BODYMIX

Bodymix is een groepsles waarbij een mix van alle groepstrainingen wordt aangeboden. Er wordt tijdens de workout begonnen met conditietraining en aerobics, waarna spierverstevigende oefeningen worden gegeven. Natuurlijk worden ook de buikspieren niet vergeten. Voor iedereen die van variatie houdt, is dit een ideale les om uw lichaam en geest een fit gevoel te geven. Eline heeft weer heel wat pittige lessen voor jullie in petto.

Prijs: 45 € voor eerste trimester

FAT BURN STEP

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa’s calorieën!

Prijs: € 60 voor het ganse schooljaar

ZUMBA DANCE

Zodra je de muziek hoort, is er geen weg meer terug; je ‘moet en wil’ gewoon bewegen. De zumba-les is begonnen!

Prijs: 45 € voor het eerste trimester

CALLANETICS

Callanetics Is een intensieve methode om je arm-, buik-, heup-, bil- en dijspieren te verstevigen door in een correcte houding kleine, langzame bewegingen uit te voeren. De oefeningen concentreren zich telkens rond één spiergroep tegelijk. Dieper gelegen spiervezels worden geactiveerd. Het resultaat is verbluffend! Je voelt het al na één les! Verslapte spieren krijgen weer de juiste spanning. Naast spierverstevigende oefeningen komen ook stretchoefeningen aan bod. Callanetics is een rustig bewegingsprogramma, ontspannend en tegelijkertijd heel doeltreffend voor je spieren.

Prijs: € 45 voor het eerste trimester

FIETSEN

Geniet elke dinsdagnamiddag van een ontspannend fietstochtje.
Vertrek om 12:30 uur aan het Biekenbusseltje.

AQUAFITNESS

Aquafitness: dat is gymnastiek in het water. Een harmonieus figuur en een ontspannen geest, zonder zich al te veel te moeten afpeigeren… Dat is precies wat we nodig hebben!

Inschrijven: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com
Prijs voor 14 lessen (tot kerstvakantie): € 84 (lesgeld, inkom zwembad en gebruik materiaal inbegrepen). Je mag het lesgeld overschrijven op rekening Femma Kasterlee: BE05 7875 5002 0675. (na bevestiging van Renild) Vermeld bij je overschrijving je meisjesnaam en "aquafitness".

TAI CHI

Tai Chi is één van de belangrijke pijlers van de eeuwenoude traditionele Chinese geneeskunde met als doel het bevorderen van de algemene gezondheid. Het is een bewegingskunst die door middel van trage, vloeiende bewegingen streeft naar eenheid en harmonie, zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal. Door de ademhaling, aandacht en beweging samen te laten vallen, proberen we ons lichaam van binnenuit te leren kennen. Het op een andere manier leren voelen van je eigen lichaam is voor velen een verrassende ontdekkingsreis. Er wordt uitgegaan van het feit dat gewrichten dienen om gebruikt te worden en niet om op slot te zetten. Ontspanning is daarbij een sleutelwoord gekoppeld aan het zoveel mogelijk uitschakelen van grote spiergroepen. Tevens wordt veel aandacht besteed aan het aannemen van een correcte houding en dit zowel in stand, zit als lig.

Prijs: 65 € voor eerste trimester

VOLLEYBAL

Heerlijk, die bal over het net slaan! Geniet elke week van een leuke volleybaltraining of match in een gezellige vriendinnengroep.

Prijs: 70 € per jaar

BBB

Een energieke les voor alle leeftijden en alle niveaus. Geen saaie oefeningen of ingewikkelde passen, maar eenvoudige bewegingen en meeslepende muziek zorgen voor verbetering van conditie, kracht en lenigheid maar ook voor een optimale vetverbranding. Dus ideaal indien je wenst af te slanken!

Prijs: 45 € voor het eerste trimester

TENNIS

Wil je ook tijdens de winter je tennisconditie op peil houden en je technieken verbeteren dankzij de tips en trics van een ervaren tennisleraar?

Prijs 70 € voor 10 lessen
Inschrijven: Kris Van Ballaer, 014 85 17 78, boonen-vanballaer@telenet.be

KLEUTERTURNEN

Bewegen is een must voor kleuters. Tijdens de les kleuterturnen kunnen ze uit de bol gaan gedurende hun supertof bewegingsuurtje.

Prijs: 60 € voor het ganse schooljaar voor de jongste groep en € 70 voor het ganse schooljaar voor de oudste groep

TIP:

Schrijf je jezelf in in september dan ontvang je 10 € korting (uitgez. tennis en aquagym).

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

We doen ons uiterste best om al onze lessen zo coronaproof door te laten gaan.

Voorzie een mondmasker om de sportzalen binnen te komen. Tijdens de lessen hoef je uiteraard geen masker te dragen. Breng ook een pen mee om het aanwezigheidsformulier in te vullen. Voor de lessen waarbij een matje gebruikt wordt, vragen we om je eigen matje mee te brengen. Trek je sportschoenen pas aan net voor je de zaal binnenkomt. Volg verder strikt alle maatregelen op die de zaalwachter aangeeft. Het zal allemaal wat aanpassen zijn maar we hopen toch weer voor vele uren sportplezier te mogen zorgen. Zelfs in 2020.

Nog vragen? Je mag steeds contact opnemen met:
Kris Van Ballaer, 014/851778, boonen-vanballaer@telenet.be
Marie Biermans, 014 85 15 19,mariebiermans@hotmail.com
Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

Omdat we in het voorjaar van 2020 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, kleuter turnen, 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.

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 pimpelpaars 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 19:30 uur.
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 €)
Iedereen 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

ANNULATIE NAAILESSEN

We hebben helaas moeten beslissen om de reeks naailessen die dit najaar gepland was te annuleren. Maten opmeten, kleding aanpassen, gezamenlijk gebruik van strijkplank en kniptafel… allemaal zaken die bijzonder moeilijk zijn met de huidige coronamaatregelen. In januari is er een nieuwe lessenreeks gepland. Hogelijk kunnen we dan weer aan de slag met naald en draad.

femma