**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: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje

***NIEUW - NIEUW - NIEUW***

***19u30  tot 20u30 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 11u30: 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:*Body-mix op de speelplaats van de Vlieger*

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.

***Prijs 45 € voor de eerste trimester***

**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** 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 12u30 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](mailto:renildvanlaer@hotmail.com)

***Prijs voor 14 lessen (tot kerstvakantie): € 84*** (lesgeld, inkom zwembad en gebruik materiaal inbegrepen).Je mag het lesgeld overschrijven op rekening FemmaKasterlee: BE05 7875 5002 0675. (na bevestiging van Renild ) Vermeld bij je overschrijving je meisjesnaam en “aquafitness”.

**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](mailto: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-aquagym)**

*Je kan steeds geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles en je ter plaatse inschrijven. (uitgez. 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,014/851778*

***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*](mailto:mariebiermans@hotmail.com)

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