Sportkalender voorjaar 2022.

**maandag**

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

19:00 tot 20:00 uur: Yoga in de sporthal van het SMIK

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

**dinsdag**

12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje (gans het jaar)

20.00 tot 21.00 uur : Bodymix in de danszaal van het Duineneind

20:30 tot 22:30 uur: volleybal in de sporthal van het Duineneind

**woensdag**

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

10.15 tot 11.15 uur : qigong 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

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

**donderdag**

wandelen 1ste en 3de donderdag van de maand vertrek om 13.00 (vertrekplaats zie kroniekske)

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in “De Waaier"

19:00 tot 20:00 uur: Fat burn Step in de sporthal van het SMIK

20.00 tot 21.00 uur : BBB in de sporthal van het SMIK

20.30 tot 21.15 uur  : Aquafitness in het zwembad Kempenrust

21:15 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust

**vrijdag**

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

***Meer info i.v.m. ons sportprogramma: Renild Van Laer, 014/ 85 16 19,***[***renildvanlaer@hotmail.com***](mailto:renildvanlaer@hotmail.com)

***Je kan steeds geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles en ter plaatse inschrijven*** uitz. Aquagym

***Prijs lessenreeks tweede semester : 65 €/lessenreeks - indien je inschrijft voor 23 januari krijg je 10 € korting*** uitz. wandelen, fietsen, aquagym, qi gong

Indien een deel van de lessen niet kan doorgaan, ontvangt iedereen een passende compensatie.

**Zumba en dance**

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50 . Het doel is simpel: dansen en sporten zonder dat je jezelf uit de zetel moet slepen, een sport die effectief is en waar je veel van houdt!

**Callanetics**

Callanetics is de les bij uitstek voor de versteviging van je spieren en ter verbetering van je lichaamshouding. Met gerichte oefeningen wordt de basisspanning in de spieren vergroot. Rek- en ontspanningsoefeningen maken de spieren daarnaast soepel en sterk en bevorderen de lenigheid van je lichaam.

**Fat burn step.**

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa’s calorieën! Op aanstekelijke muziek corrigeer je je hele figuur en werk je aan je conditie.

**Bodymix**

Bodymix is een groepsles op muziek 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.

**BBB**

Tijdens de les BBB focussen we ons op de drie belangrijkste B’s van jouw lichaam, namelijk Buik, Benen en Billen. Je traint al deze ‘probleem gebieden’ met behulp van cardio- en krachtoefeningen. Door de ideale combinatie van cardio- en krachttraining verbrand je veel calorieën, en werk je tegelijkertijd aan het strakker maken van je lichaam! BBB is daarom de perfecte fitness workout voor iedereen die wil afvallen en aan zijn conditie wil werken.

**Fietsen.**

Geniet elke week van een ontspannend fietstochtje

**gratis**

**Wandelen**

Kom meewandelen in onze gezellige wandelgroep en geniet van de mooie Kastelse natuur, frisse buitenlucht en leuke babbels.

De wandeling gaat door op de eerste en derde donderdag van de maand en we vertrekken telkens om 13 uur.

***eerste en derde donderdag van januari vertrekken we aan café de Pelleman***

***eerste en derde donderdag van februari is het Koningsbos onze vertrekplaats***

***gratis***

**Yoga.**

De meesten onder ons kennen alleen het fysieke aspect van yoga met name de verschillende houdingen. Yoga is echter veel meer, het is eigenlijk een levenshouding.

Naast het flexibeler maken van je lichaam, helpt het ook om meer rust in jezelf te vinden. Het is een stukje mindfulness. In de yogalessen word je verondersteld in het moment te blijven en je te focussen op je ademhaling. Alles wat je tijdens een yoga les leert, is ook van grote waarde in het dagelijks leven”.

De lessenreeks is geschikt voor beginners van alle leeftijden die in een fijne groep kennis willen maken met yoga.

**Lessenreeks Qigong**

De lessenreeks qigong bestaat uit korte, eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn.

Nadruk wordt gelegd op het bevorderen van de algemene gezondheid. Ontspanning in de beweging is daarbij het sleutelwoord gekoppeld aan een goede ademhaling en juiste aandachtssturing. Ook het toepassen van de aangeleerde principes in het dagelijkse leven vormen onderdeel van de lessen.

**Aquagym.**

Het enthousiasme bij de aquagymmers van vorig seizoen is zo groot dat ze zich na de laatste les allemaal inschreven voor een nieuwe reeks. Met als resultaat dat ze ook meteen volzet was. Het is echter mogelijk om je in te schrijven op de reservelijst, je krijgt dan een seintje mocht er iemand onverwacht niet kunnen deelnemen. Dit kan je via: **Renild Van Laer, 014/ 85 16 19,**[**renildvanlaer@hotmail.com**](mailto:renildvanlaer@hotmail.com)