***Hier is hij dan weer, onze bijzonder goed gevulde sportkalender met voor ieder wat wils. Of je nu kiest voor een relaxerende, pittige, uitdagende, spetterende of swingende sportactiviteit, in ons aanbod vind je beslist wat je zoekt!***

**Sportkalender september 2024 van Femma Sport Kasterlee**

**maandag**

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

20:00 tot 21:00 uur: **Zumba** in de sporthal van de Vlieger (start 9/9)

20.00 tot 21.00 uur: **Aquafitness** in het zwembad Kempenrust (start 9/9)

20.00 tot 21.00uur: **Verdedigingstechnieken** 5 lessen in de sporthal van het Smik. (start 23/9 tot 21/10)

**dinsdag**

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

19.30 tot 20.30 uur: **Bodymix** in de danszaal van het Duineneind (start 10/9)

20:30 tot 22:30 uur: **Volleybal** in de sporthal van het Duineneind (start 3/9)

**woensdag**

09:00 tot 10:00 uur: **Callanetics** in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 11/9)

10.15 tot 11.15 uur**: Qi-gong** in de danszaal Duineneind (start 11/9)

13.30 tot 14.15 uur: **Kleuterturnen**  2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 11/9)

14:15 tot 15:15 uur: **Kleuterturnen**  4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 11/9)

19.30 tot 20.30 uur**: Bootcamp** voetbalterrein naast de sporthal op het Duineneind(bij regenweer-afdak speelplaats de Vlieger ( onder voorbehoud van lesgever) (start 11/9)

20:00 tot 22:00 uur**: Volleybal** in de sporthal van de Vlieger (matchen)

20.00 tot 21.00 uur: **Yoga** in de sporthal van het Smik (start 11/9)

**donderdag**

13:00: **Wandelen** 1ste en 3de donderdag van de maand (vertrekplaats zie kroniekske)( start 5/9)

18:30 tot 19:30 uur: **Callanetics** in “De Waaier” (start 12/9)

19:30 tot 20:30 uur: **Callanetics** in “De Waaier” (start 12/9)

19:00 tot 20:00 uur**: Fat burn Step** in de sporthal van het SMIK (start 12/9)

20.00 tot 21.00 uur: **BBB** in de sporthal van het SMIK (start 12/9)

20.00 tot 21.00 uur: **Aquafitness** in het zwembad Kempenrust (start12/9)

**vrijdag**

09:00 tot 10:00 uur: **Callanetics** in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 13/9)

**BOOTCAMP**

Wil je op een leuke, uitdagende manier sporten? Je conditie verbeteren? En eens wat nieuws uitproberen? Hou je van uitdagingen? Kom zeker eens proberen en ga de challenge aan! Welkom op onze bootcamp!

***Voor onze lessen bootcamp zijn we nog steeds op zoek naar een enthousiaste lesgever (lesgeefster).***

***Heb jij interesse om de lessen te geven of ken je iemand die dit zou willen/kunnen doen?***

***Geef dan bliksemsnel een seintje aan Renild Van Laer, 014 85 16 19,*** [***renildvanlaer@hotmail.com***](mailto:renildvanlaer@hotmail.com)

**NIEUW!!! Verdedigingstechnieken**

“Wil je jezelf op een effectieve en realistische manier leren verdedigen? Wil je zelfvertrouwen opbouwen? Wil je met een veiliger gevoel over straat lopen? Heb je een risicovol beroep? Heb je ooit iets meegemaakt met agressie of wil je jezelf wapenen voor als er ooit iets zou gebeuren? Kom dan zeker naar de cursus zelfverdediging voor vrouwen!

In 5 lessen leer je de basis van zelfverdediging en leer je jezelf beschermen tegen de meest voorkomende aanvallen gericht tegen vrouwen. De aandacht gaat vooral naar het ontsnappen en in veiligheid brengen van jezelf. Er is geen voorkennis vereist en je moet niet in topvorm zijn. Kracht, snelheid en lenigheid zijn veel minder belangrijk als je de techniek onder de knie krijgt. Kortom iedereen kan het leren. Naast de fysieke technieken en het leren omgaan met fysiek contact, besteden we ook een beetje aandacht aan bewustzijn van je omgeving, risico’s inschatten, grenzen stellen, verbale en psychotische strategieën…We geloven dat elke vrouw het waard is en vertrouwen mag hebben in zichzelf.

Prijs voor de 5 lessen € 40,00.( enkel voor Femma leden)

We starten op maandag 23 september en eindigen op maandag 21 oktober 2024, telkens van 20 tot 21 uur in de sportzaal van het SMIK. Mgr. Heylenstraat 42

Inschrijven bij Renild Van Laer  014 85 16 19 na contact krijg je de nodige gegevens om de betaling te regelen. Pas na de betaling ben je ingeschreven..

**Callanetics**

Callanetics is de les bij uitstek voor de versteviging van je spieren en ter verbetering van je lichaamshouding. Bij callanetics worden spierverstevigende oefeningen gedaan, zowel staand als op de grond. De gebruikte oefeningen zijn vooral gericht op de dieper liggende spieren van de buik, billen, benen en rug. 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.

**Yoga**

Yoga is een filosofie uit India en bestaat uit verschillende onderdelen. De meesten onder ons kennen alleen het fysieke aspect ervan 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 yogales 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.

**Zumba en dance.**

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50 nummers en Latijns-Amerikaans geïnspireerde muziek zoals merengue, salsa, chacha, cumbia, reggaeton, belly dance, flamenco, tango, samba, calypso,… Leuke hedendaagse beats in combinatie met Latijns- exotische ritmes en gemakkelijke maar effectieve bewegingen maken Zumba tot een groot succes voor wie graag danst en beweegt. 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! Door de lessen Zumba & Dance bereik je op langere termijn resultaten zoals meer spieropbouw, meer energie, meer zelfvertrouwen, meer vrienden,… De muziek, naar de les komen en de resultaten die je aan je eigen lichaam ondervindt, werken verslavend.

**BBB**

Doe mee met onze boeiende BBB-lessenreeks en werk aan een sterker lichaam, strakkere billen en buikspieren. Tijdens de workout doe je allerhande oefeningen die zowel spierkracht opbouwen als je conditie verbeteren. Klaar om te trainen voor een gezondere en zelfverzekerde “versie van jezelf?".

**Fat burn step.**

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa’s calorieën! Door de afwisselende intensiteit waarbij men vooral traint op het vetverbrandingsniveau wordt de conditie aangescherpt / opgebouwd en worden de spieren verstevigd.

**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. Eline heeft weer heel wat pittige lessen voor jullie in petto.

**Qi gong.**

Qi gong 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 regelmatig te oefenen raak je steeds meer vertrouwd met je eigen energie (Qi). Dat bevordert niet alleen de gezondheid en vitaliteit maar heeft ook een verdiepend en ontspannend effect op lichaam en geest.

**Kleuterturnen.**

Rennen, klimmen, dansen, lachen, springen… Kinderen het plezier van sporten en bewegen laten ontdekken is een prioriteit tijdens onze lessen kleuterturnen. Al spelend ontdekken ze hoe leuk bewegen kan zijn, ontwikkelen ze hun motoriek en coördinatie, leren ze heel wat sociale vaardigheden, maken ze vriendjes en wat nog het allerbelangrijkste is … beleven ze veel plezier.

**Aquafitness.**

Onze aquagymlessen bieden een verfrissende draai aan traditionele oefenroutines. Door oefeningen uit te voeren in het water profiteren deelnemers van verminderde impact op gewrichten en verhoogde weerstand voor spieropbouw. Trek dat badpak aan en spring in het water!

**Volleybal.**

Heerlijk, die bal over het net slaan!

Geniet elke week van een leuke volleybaltraining of match in een gezellige vriendinnengroep.

**Fietsen.**

Kom meefietsen in een toffe groep tijdens onze wekelijkse fietstochten. Verken schilderachtige routes terwijl jullie lachen, bijpraten en genieten van de buitenlucht.

***Fietsen en wandelen: gratis***

***Prijs voor de lessen BOOTCAMP, Zumba en dance, BBB, fat burnstep, yoga, Callanetics en bodymix is € 55 voor het eerste trimester.***

***Schrijf je in vóór 21 september dan ontvang je € 10 korting!***

***Bovendien krijg je € 10 extra korting voor de tweede sport indien je dit najaar inschrijft voor twee sporten van Femma Kasterlee.***

***Prijs volleybal € 80,00 (voor het ganse jaar)*** ***Schrijf je in vóór 21 september dan ontvang je € 10 korting!***

***Prijs kleuterturnen (voor het ganse jaar)***

voor onze jongste kleuters (13.30 tot 14.15 uur) € 70,00

voor onze oudste kleuters (14.15 tot 15.15 uur) € 80,00

***Schrijf je in vóór 21 september dan ontvang je € 10 korting!***

***Het tweede kind uit hetzelfde gezin krijgt € 10 extra korting.***

***Prijs Qi gong € 95 voor het eerste trimester***

***Schrijf je in vóór 21 september dan ontvang je € 10 korting!***

***Prijs Aquagym € 98 voor de reeks van 14 lessen***

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

**Keuzestress?**

Geen probleem, je kan in september geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles van al onze sporten (uitgezonderd aquagym)

***Je kan je ter plaatse inschrijven voor al onze sporten. (uitgezonderd aquagym-hiervoor kan je inschrijven bij Renild Van Laer)***

***Meer info i.v.m. al onze sporten: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com***