

Lessenreeksen voor volwassenen vanaf januari 2012



♥ ♥ **Keep Fit**

Elke dinsdag van 9u30 tot 10u30 in de polyvalente zaal Recreatiepark Kouterslag.



♥ **Fit op elke Leeftijd**

Elke dinsdag van 18u30 tot 19u30 in de sporthal Pontstraat.



♥ of ♥♥ of ♥♥♥ **Fitness**

Elke donderdag van 9u tot 10u30 of van 10u30 tot 12u in de polyvalente zaal Recreatiepark Kouterslag.



♥ **Blijf Actief**

Elke vrijdag van 14u tot 15 u in de polyvalente zaal Recreatiepark Kouterslag.

- ♥ Sporten met lichte belasting
- ♥♥ Sporten met matige belasting
- ♥♥♥ Sporten met hoge belasting = zwaardere fysieke inspanning!

Wat?

♥ **Fit op elke leeftijd** omvat een gevarieerd programma met onder meer turnen, oefeningen met klein materiaal, oefeningen op muziek en spelen. Elke week komen versterkende oefeningen van buik-, been-, arm- en rugspieren aan bod. Alle oefeningen worden aangepast aan uw niveau. We sluiten steeds af met een uitgebreide stretching.

♥ Met **Blijf Actief** werkt u aan uw gezondheid. De les bestaat uit een work-out op muziek, en een halfuurtje spierversterkende oefeningen. Dankzij deze lessen bestrijdt u stramheid van spieren en gewrichten, wordt u leniger en versterkt uw spiertonus.

♥♥ Met **Keep Fit** verstevigt uw lichaamsfiguur en verbetert uw algemene conditie. De ervaren lesgeefster varieert de lessen met behulp van klein materiaal, muziek of er wordt een specifieke sport beoefend (badminton, volleybal...). U werkt aan uw lichaamsconditie in een gezellige sfeer.

♥ ♥♥ ♥♥♥ **Fitness** voor alle leeftijden: deze les wordt gegeven in circuitvorm met een 15-tal fitnessoefeningen en bijpassende stretching. Iedere deelnemer krijgt een persoonlijk schema zodat er op eigen niveau kan gewerkt worden. (♥ of ♥♥ of ♥♥♥)

Prijs?

Als inwoner van Melle kan je € korting krijgen via aankoop sportcheques op vaste dagen. Meer info hierover op www.melle.be → ontspannen → sport

Trimester	€27 voor 18 lessen <i>Keep Fit, Fit op elke leeftijd</i> en <i>Blijf actief</i> . Indien u voor twee reeksen inschrijft, betaalt u slechts € 13 voor de tweede, alsook derde reeks. Bij inschrijving voor een trimester op de startdatum ontvangt u een kleine attentie.
	€25 voor 17 lessen <i>Fitness</i>
10-beurtenkaart	€20 geldig voor de vier reeksen
Proefles	€3

Inschrijven gebeurt ter plaatse. De huur van de zaal, de verzekering en een ervaren lesgever zijn inbegrepen.

Data?

Keep Fit en *Fit op elke Leeftijd*: 10, 17, 24, 31 jan / 7, 14, 28 feb / 6, 13, 20, 27 maart / 17, 24 april / 8, 15, 22, 29 mei / 5 juni

Blijf Actief: 13, 20, 27 jan / 3, 10, 17 feb / 2, 9, 16, 23, 30 maart / 20, 27 april / 4, 11, 25 mei / 1, 8 juni

Fitness: 12, 19, 26 jan / 2, 9, 16, 23 feb / 1, 8, 15, 22, 29 maart / 19, 26 april / 10, 24, 31 mei

Promotiefoto's van deze activiteiten kunnen gepubliceerd worden. Bij bezwaar: info@sportmelle.be



vzw Sportpromotie en Speelpleinwerking
Kouterslag z/n - 9090 Melle
Tel. 09 252 43 51 - Fax 09 252 37 79
info@sportmelle.be