

Lessenreeksen voor volwassenen vanaf september 2010

♥ Fit op elke Leeftijd

Elke **dinsdag** van 18.30 tot 19.30 uur in de **sporthal Pontstraat**.

♥ Blijf Actief

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

♥♥ Keep Fit

Elke **dinsdag** van 9.30 tot 10.30 uur in de **polyvalente zaal Recreatiepark Kouterslag**.

- ♥ Lichte sporten zonder hoge belasting
- ♥♥ Matige belasting
- ♥♥♥ Zwaardere fysieke inspanning om het prestatievermogen te verhogen

GEMEENTE
MELLE



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. 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 muziek of ander materiaal. U werkt aan uw lichaamsconditie in een gezellige sfeer.

Prijs?

Als inwoner van Melle kan je €5 korting krijgen via aankoop sportcheques. Meer info hierover op www.melle.be → ontspannen → sport

Trimester €21 voor 14 lessen Keep Fit of Fit op elke leeftijd en €19 voor 13 lessen Blijf actief.

Indien u voor twee reeksen inschrijft, betaalt u slechts €10 voor de tweede, alsook derde reeks. Bij inschrijving voor een trimester op de startdatum ontvangt u een kleine attentie.

10-beurtenkaart €20 geldig voor de drie reeksen

Proefles €3

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

Data?

De lessenreeksen *Keep Fit* en *Fit op elke Leeftijd* starten beide dinsdag 7 september en *Blijf Actief* start vrijdag 10 september. De laatste lessen vinden plaats respectievelijk vrijdag 17 december en dinsdag 21 december 2010.

Op dinsdag 28 september, vrijdag 12 november en tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen gepland!

Plaats?

Keep Fit Polyvalente zaal Kouterslag

Fit op elke leeftijd Sporthal Pontstraat

Blijf Actief Polyvalente zaal Kouterslag

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