

Data:

Opgelet: de eerste les Fitness (12/9) uitzonderlijk van 9.30 uur tot 11 uur voor beide groepen met aansluitend welkomstdrink!

September 2017						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Oktober 2017						
ma	di	w	do	vr	za	zo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

November 2017						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

December 2017						
ma	di	wo	do	vr	za	zo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



= les

Sportdienst Melle organiseert: Lessenreeksen voor volwassenen

September - december 2017



vzw Sportpromotie en Speelpleinwerking Sp²
Kouterslag 1A - 9090 Melle
Tel. 09 210 07 70 Fax 09 252 37 79
info@sportmelle.be



♥ **Fit op elke leeftijd** omvat een gevarieerd programma met onder meer oefeningen met klein materiaal, oefeningen op muziek en spelen. Er komen steeds spierversterkende en relaxerende oefeningen aan bod. Elke dinsdag van 18.30 uur tot 19.30 uur in de sporthal Pontstraat.

♥♥ **Blijf Actief:** de les bestaat uit een work-out op muziek en een halfuurtje spierversterkende oefeningen. Dankzij deze lessen bestrijd je stramheid van spieren en gewrichten, word je leniger en versterkt je spiertonus. Elke vrijdag van 14 uur tot 15 uur in de polyvalente zaal Sport- en Recreatiepark Kouterslag.

♥♥ Met **Keep Fit** verstevigt je lichaam en verbetert je algemene conditie. De ervaren lesgeefster varieert de lessen met behulp van klein materiaal, muziek of er wordt een specifieke sport beoefend (badminton, volleybal...). Je werkt aan je lichaamsconditie in een gezellige sfeer. Elke dinsdag van 9.30 uur tot 10.30 uur in de polyvalente zaal Sport- en Recreatiepark Kouterslag.

♥ ♥♥ ♥♥♥ **Fitness** voor alle leeftijden: deze les wordt gegeven in circuitvorm met een 15-tal fitnessoefeningen en bijpassende stretching. Iedere deelnemer kan op eigen niveau en tempo werken. Elke donderdag van 9 uur tot 10.30 uur of van 10.30 uur tot 12 uur in de polyvalente zaal Sport- en Recreatiepark Kouterslag.

♥ Sporten met lichte belasting

♥♥ Sporten met matige belasting

♥♥♥ Sporten met hoge belasting = zwaardere fysieke inspanning!

Prijzen:

- Inwoners van Melle: 21 euro

- Inwoners andere gemeenten: 24 euro

Indien je voor meerdere reeksen inschrijft, betaal je slechts de helft voor de tweede reeks, alsook voor de derde reeks.

- 10-beurtenkaart (geldig voor de vier reeksen):

20 euro voor inwoners van Melle

23 euro voor inwoners van andere gemeenten

- Proefles: 3 euro

Inschrijven en betalen liefst vooraf via het online inschrijvingsprogramma <https://inschrijvingen.melle.be>, maar dit kan ook tijdens de lessenreeksen of vooraf bij de sportdienst. Verzekering is inbegrepen.

Info:

Na de eerste les wordt telkens aansluitend een welkomstdrink aangeboden door vzw Sportpromotie en Speelpleinwerking Sp².

Opgelet: de eerste les fitness van 9.30 tot 11 uur met aansluitend drink.

Mensen die het financieel moeilijk hebben, kunnen terecht bij:
OCMW, Sociale Dienst, Vossenstraat 107, Melle - Tel. 09 252 33 27

De annulatievoorwaarden vind je op de gemeentelijke website www.melle.be/ontspannen/sport/activiteiten voor volwassenen