

# Sportlessen

**Start op 12 september 2011**

**Abonnementen:**

**5 lessen = 10 €**

**10 lessen = 20 € + 1 les gratis**

**20 lessen = 40 € + 3 lessen gratis**

<u>LES</u>	<u>DAG</u>	<u>TIJDSTIP</u>	<u>LOCATIE</u>	<u>LEEFTIJD</u>	<u>INHOUD</u>
SENIORENNETBAL	maandag	09u00-10u30	sporthal Bree	50 + ♀ + ♂	--> opwarming met bal --> netbal
STEP & DANCE	maandag	19u30-20u30	Itterdal Opitter	Iedereen! ♀ + ♂	--> +/- 50 min. steпаerobics --> stretching + cooling-down
SENIORENGYM	dinsdag	09u00-10u30	sporthal Bree	50 + ♀ + ♂	--> spierversterkende oefeningen (9u00 - 10u00) --> beweeglijkheid + lenigheid --> op maat van senioren --> 10u00-10u30: netbal
DAMESTURNEN	woensdag	09u30-11u00	sporthal Bree	volwassenen ♀	--> opwarming + BBB(09u30 - 10u15) --> 10u30 - 11u00: netbal
STEP & DANCE	woensdag	19u30-20u30	sporthal Bree	Iedereen! ♀ + ♂	--> +/- 50 min. steпаerobics → stretching + cooling-down
DAMESTURNEN	donderdag	09u30-11u00	Itterdal Opitter	volwassenen ♀	--> opwarming + BBB --> stretching + cooling-down
SPORT & SPEL 1€/les	donderdag	18u00-19u00	sporthal Bree	♀ + ♂	--> samen bewegen (sport & spel) --> kinderen met een licht mentale en/of lichamelijke handicap --> op maat van elk kind
(zonder abonnement) CONDITIETURNEN	donderdag	19u00-20u00	sporthal Bree	Iedereen! ♀ + ♂	--> samen sporten (teamspelen, parcours...) --> conditie en spierversterkende oefeningen

*Tijdens de schoolvakanties gaan de lessen niet door!*

*Instappen is elke les mogelijk! Maar in september beginnen, is uiteraard beter!*

*Elke deelnemer is verzekerd!*

*Met een abonnement kan je deelnemen aan **alle lessen!***