

SPORTKAART 55+





WAT, WAAR EN WANNEER?

WAT?

Met deze sportkaart kan je zelf bepalen welke sporten en initiaties je wil beoefenen. Je hoeft niet op voorhand in te schrijven. Je hoeft enkel een 10 beurtenkaart te kopen bij de sportdienst.

WAAR?

We verzamelen telkens aan de **Sporthal Rode Los, Rodelos 1**.
Behalve voor de lessen 'dansmix': verzamelen aan Gevaertsdreef 62.

WANNEER?

Er zijn 5 reeksen per jaar.

- Reeks 1: Maandag 13/09/2021 tot en met vrijdag 29/10/2021
- Reeks 2: Maandag 08/11/2021 tot en met donderdag 23/12/2021
- Reeks 3: Maandag 10/01/2022 tot en met vrijdag 25/02/2022
- Reeks 4: Maandag 07/03/2022 tot en met vrijdag 29/04/2022
- Reeks 5: Maandag 09/05/2022 tot en met donderdag 16/06/2022

Er zijn geen sportactiviteiten op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

VOOR WIE?

De sportlessen zijn op maat van 55 plussers!





SPORTKAART 55+

30 euro voor een sportkaart 55+.

De sportkaart geeft je recht op **10 sportbeurten** naar keuze uit het volledige aanbod. Er staat geen vervaldatum op deze kaart, de sportkaart blijft geldig.

Je kan de sportkaart verkrijgen bij de sportdienst van Oudenaarde, Rodelos 1, 9700 Oudenaarde. De betaling gebeurt via bancontact, bij afhaling van de kaart.

Twijfel je nog welke sport je graag wil beoefenen? Kom je **gratis oefenbon** afhalen op sportdienst en volg een kennismakingsles.

De meeste ziekenfondsen betalen een deel van het inschrijvingsgeld voor de sportkaart terug. Informeer bij je ziekenfonds en vraag het formulier voor terugbetaling.





WEEKPLANNING

REEKS 1: 13/09 - 29/10

MAANDAG



14u - 15u
RUGGYM

15u - 16u
RUGGYM

DINSDAG



10u - 11u
PADEL

WOENSDAG



DONDERDAG



14u15 - 15u15
OMNISPORT

VRIJDAG



9u30 - 10u30
DANSMIX





WEEKPLANNING

REEKS 2: 08/11 - 23/12

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG



14u - 15u
RUGGYM

15u - 16u
RUGGYM

14u - 15u
YOGA

14u15 - 15u15
OMNISPORT

16u - 17u
ZWEMMEN



WEEKPLANNING

REEKS 3: 10/01 - 25/02

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG



9u30 - 10u30
DANSMIX

14u - 15u
RUGGYM

15u - 16u
RUGGYM

14u30 - 15u30
BADMINTON

14u15 - 15u15
OMNISPORT



WEEKPLANNING

REEKS 4: 7/03 - 29/04

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG



9u30 - 10u30
TENNIS

14u - 15u
RUGGYM

15u - 16u
RUGGYM

14u - 15u
DRUMS ALIVE

14u15 - 15u15
OMNISPORT



WEEKPLANNING

REEKS 5: 9/05 - 16/06

MAANDAG



DINSDAG



WOENSDAG



DONDERDAG



VRIJDAG



10u - 11u
PADEL

14u - 15u
RUGGYM

15u - 16u
RUGGYM

14u15 - 15u15
OMNISPORT

16u - 17u
ZWEMMEN

AANBOD SPORTEN

OMNISPORT REEKS 1

16/09: Wandelzoektocht

23/09: Frisbee

30/09: Fithockey

07/10: Zelfverdediging

14/10: Wandelvoetbal

21/10: Curve Bowls

28/10: Fithandbal

Dit zijn de sporten die aan bod komen in reeks 1. De sporten voor de andere reeksen komen later op de website.



RUGGYM

Specifieke en doelgerichte gymvormen. Alle spieren komen aan bod met een focus op de buik- en rugspieren.





DANSMIX

Een mix van verschillende stijlen; latino, groepsdansen, zumba, salsa, volksdansen, Deze lessen vragen geen zware inspanning. Het accent ligt vooral op het plezier beleven en ontspannen met het lichaam bezig zijn.



ZWEMMEN

Tijdens dit uurtje kan je goed aan de conditie werken door baantjes te zwemmen. Daarnaast zal de lesgever jou persoonlijke tips geven om je zwemtechniek te verbeteren!



PADEL

Padel is een racketsport met ingrediënten uit o.a. tennis en squash.

BADMINTON

Hier werken we op een speelse manier aan onze conditie.

De instapdrempel is zeer laag: met een minimum aan techniek kun je een 'echte' wedstrijd spelen.



YOGA

Yoga is een manier om lichaam en geest in evenwicht te brengen en met elkaar te verbinden. Yoga maakt je lijf ook soepeler en fitter ... je voelt je gewoon gezonder.



TENNIS

Tennis is typisch zo'n sport die je tot op hoge leeftijd kunt beoefenen. Of je nu heel jong bent of 65 plus. Sterker nog: het is zelfs sterk aan te raden om, ook als je wat ouder wordt, lekker te blijven tennissen. Voor het plezier én voor de gezondheid!





DRUMS ALIVE

Drums Alive is een bewegingsactiviteit, gepaard met drumritmes op grote ballen, begeleid door moderne muziek.

SAVE THE DATE

Donderdag 18 november 2021

Seniorenportdag Oudenaarde

Deze seniorenportdag gaat door in de stedelijk sporthal, Rodelos 1, Oudenaarde. Deelnemers kunnen zelf hun sportpakket samenstellen en kiezen uit verschillende sporten.

De eerste week van mei 2022

Midweek

Meer info volgt later via de website van de sportdienst.

Vrijdag 17 juni 2022

Seniorenportdag aan zee

Een sportieve uitstap naar zee voor 55+!



MEER INFO?

**SPORTDIENST OUDENAARDE
RODELOS 1A
9700 OUDENAARDE
SPORTDIENST@OUDENAARDE.BE
055/31 49 50**

