

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 12/09/2022 tot en met vrijdag 28/10/2022

Reeks 2: Maandag 07/11/2022 tot en met vrijdag 23/12/2022

Reeks 3: Maandag 09/01/2023 tot en met vrijdag 17/02/2023

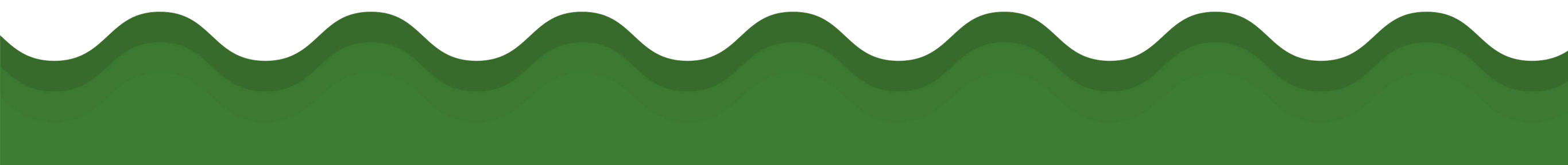
Reeks 4: Maandag 27/02/2023 tot en met vrijdag 28/04/2023

Reeks 5: Dinsdag 02/05/2023 tot en met vrijdag 16/06/2023

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+ (OK-pastarie: 7,50 euro)

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.

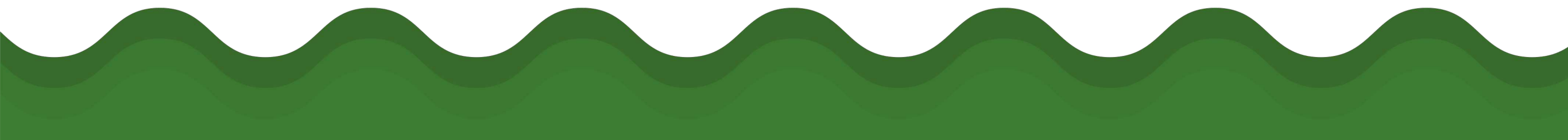
Je kan de sportkaart verkrijgen bij de sportdienst van Oudenaarde, Rodelos 1, 9700 Oudenaarde. De betaling gebeurt via bancontact, bij afhaling van de kaart.

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.

MEER INFO?

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



WEEKPLANNING

REEKS 1: 12/09 - 28/10

MAANDAG



14u - 15u
RUGGYM

DINSDAG



10u - 11u30
PADEL
OUTDOOR*

WOENSDAG



DONDERDAG



14u - 15u
TENNIS

VRIJDAG



9u30 - 10u30
DANSMIX

* Bij regenweer GEEN padel



WEEKPLANNING

REEKS 2: 07/11 - 23/12

MAANDAG



14u - 15u
RUGGYM

DINSDAG



10u - 11u30
PADEL INDOOR

WOENSDAG



DONDERDAG

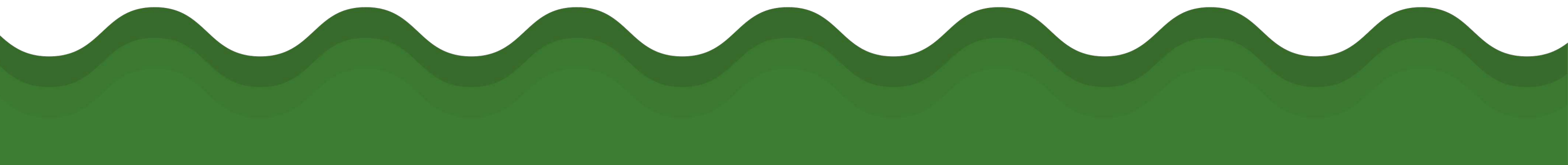


10u - 11u
NORDIC
WALKING

VRIJDAG



9u30 - 10u30
DANSMIX





WEEKPLANNING

REEKS 3: 9/01 - 17/02

MAANDAG



14u - 15u
RUGGYM

DINSDAG



10u - 11u30
PADEL INDOOR

WOENSDAG



DONDERDAG

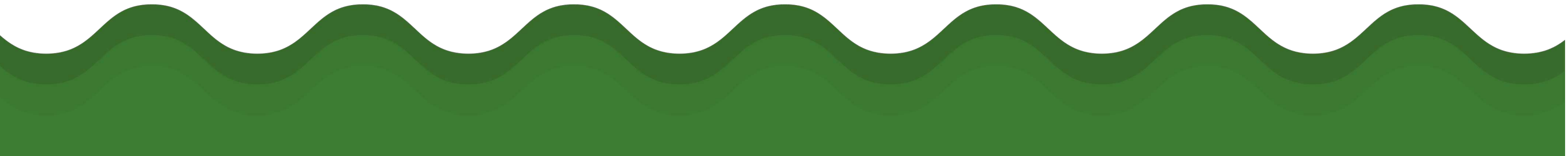


14u - 15u
CURVEBOWL

VRIJDAG



9u30 - 10u30
DANSMIX



WEEKPLANNING

REEKS 4: 27/02- 28/04

MAANDAG



14u - 15u
RUGGYM

DINSDAG



10u - 11u30
PADEL
OUTDOOR *

WOENSDAG



DONDERDAG



14u - 15u
KRACHTRAINING
EN SENIOR
KARATE VOOR
BEGINNERS

VRIJDAG



9u30 - 10u30
DANSMIX

* Bij regenweer GEEN padel

WEEKPLANNING

REEKS 5: 2/05 - 16/06

MAANDAG



14u - 15u
RUGGYM

DINSDAG



10u - 11u30
PADEL
OUTDOOR *

WOENSDAG



DONDERDAG



14u - 15u30
FIETSEN

VRIJDAG



9u30 - 10u30
DANSMIX **

* Bij regenweer GEEN padel

** 26 mei laatste les

AANBOD SPORTEN

RUGGYM

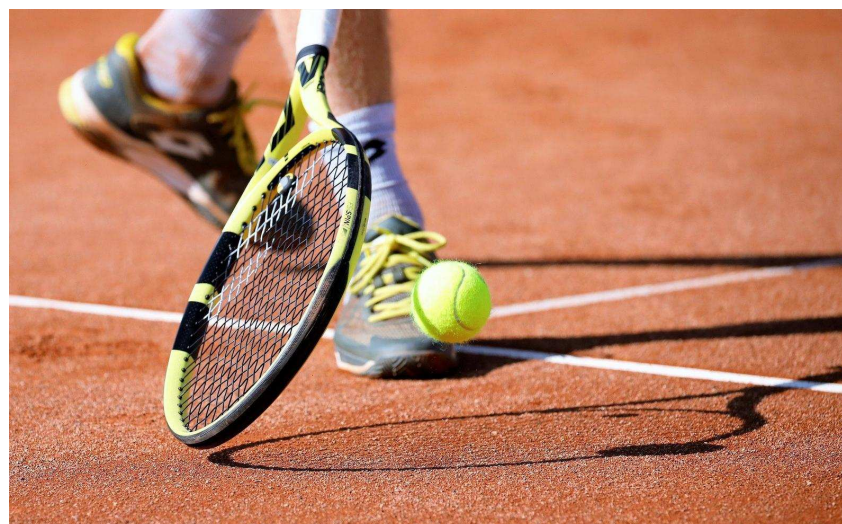
Specifieke en doelgerichte gymvormen. Alle spieren komen aan bod met een focus op de buik- en rugspieren.

NIEUW: elke laatste maandag van de maand kan je na de les gezellig nakletsen met een koffie en een koekje.



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!





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.



NORDIC WALKING

Nordic walking is een intensieve wandelvorm om je lichaam te trainen. Iedereen kan met stokken lopen, maar nordic walking moet je leren.



PADEL

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

De eerste 45 minuten leert de lesgever jullie de kneepjes van het vak. Daarna kan je nog 45 minuten match spelen.

CURVE BOWL

Curve bowls is een indoor variant van de bowlssporten. Het wordt indoor gespeeld op een groene mat, met daarop in het midden een blok, waar rond moet gebold worden.



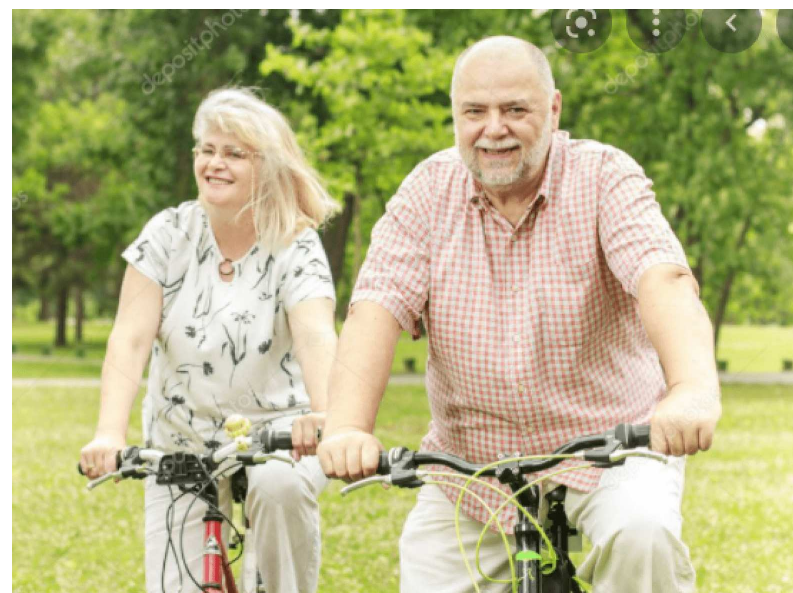
FIETSEN

We hebben elke week een nieuwe fietstocht uitgestippeld.
Na de tocht sluiten we af met een drankje.



KRACHTTRAINING & SENIOR KARATE VOOR BEGINNERS

Laagdrempelig krachttrainingsprogramma voor 55-plussers gecombineerd met kata oefeningen (opeenvolgende bewegingen in diverse richtingen) en éénvoudige zelfverdedigingsoefeningen.





SAVE THE DATE

Donderdag 17 november 2022

Seniorenspportdag Oudenaarde

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

8-11 mei 2023

Midweek

Meer info volgt later via de website van de sportdienst.

Vrijdag 16 juni 2023

Seniorenspportdag aan zee

Een sportieve uitstap naar zee voor 55+.

