

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 de lessen 'dansmix' gaan door in de Gevaertsdreef 62.

WANNEER?

Er zijn 4 reeksen per jaar.

Reeks 1: 07/09/2020 tot en met 30/10/2020

Reeks 2: 09/11/2020 tot en met 15/01/2021

Reeks 3: 18/01/2021 tot en met 19/03/2021

Reeks 4: 22/03/2021 tot en met 11/06/2021

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 facturatie achteraf.

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: 07/09 - 30/10

MAANDAG



14u30 - 15u30
RUGGYM
gevorderden

DINSDAG



10u - 11u
PADEL

WOENSDAG



9u30 - 10u30
RUGGYM
beginners

DONDERDAG



14u15 - 15u15
STAY FIT

VRIJDAG

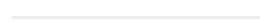


9u15 - 10u15
DANSMIX

WEEKPLANNING

REEKS 2: 09/11 - 15/01

MAANDAG



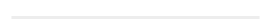
14u30 - 15u30
RUGGYM
gevorderden

DINSDAG



16u00 - 17u00
ZWEMMEN

WOENSDAG



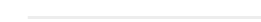
9u30 - 10u30
RUGGYM
beginners

DONDERDAG



14u15 - 15u15
BALSPORTEN

VRIJDAG



9u15 - 10u15
DANSMIX

WEEKPLANNING

REEKS 3: 18/01 - 19/03

MAANDAG



14u30 - 15u30
RUGGYM
gevorderden

DINSDAG



10u - 11u
CURVEBOWL

WOENSDAG



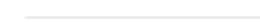
9u30 - 10u30
RUGGYM
beginners

DONDERDAG



14u15 - 15u15
BADMINTON

VRIJDAG



9u30 - 10u30
YOGA

WEEKPLANNING

REEKS 4: 22/03 - 11/06

MAANDAG



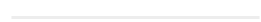
14u30 - 15u30
RUGGYM
gevorderden

DINSDAG



10u - 11u
DRUMS ALIVE

WOENSDAG



9u30 - 10u30
RUGGYM
beginners

DONDERDAG



14u15 - 15u15
PADEL

VRIJDAG



16u00 - 17u00
ZWEMMEN

AANBOD SPORTEN

STAY FIT

Tijdens deze sessie houden we onze conditie op pijl door o.a. outdoor fitnessen, wandelen, krachtoefeningen,...



PADEL

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



RUGGYM

Specifieke en doelgerichte gymvormen. Alle spieren komen aan bod met een focus op de buik- en rugspieren. Zowel een reeks voor beginners als voor gevorderden.



DANSMIX

Een mix van verschillende stijlen; latino, groepsdans, zumba, salsa, volksdans, 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!



BALSPORTEN

Elke week een andere balsport ontdekken: basketbal, netbal, voetbal, handbal, hockey, korfbal en honkbal.

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.

CURVE BOWL

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





DRUMS ALIVE

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

SAVE THE DATE

Donderdag 19 november 2020

Seniorenspordag Oudenaarde

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

Vrijdag 18 juni 2021

Seniorenspordag aan zee

Een sportieve uitstap naar zee voor 55+!



MEER INFO?

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

