

Lessen sport overdag 23-24, vanaf maandag 11 september 2023 tot eind juni 2024\*

\*niet alle lessen lopen van september tot juni

	Sporthal De Klavers, Belsele	Sinbad, Sint-Niklaas	Sporthal De Witte Molen, Sint-Niklaas	Sporthal Ter Beke, Sinaai
<b>Maandag</b>	<p><b>13u30-14u30:</b>  <b>Fit +:</b> Fit worden en blijven met spierversterkende en lenig makende oefeningen voor alle leeftijden.</p> <p><b>14u45-15u45:</b>  <b>Total Body Workout:</b> Een intensieve groepstraining op muziek waarbij het accent ligt op versterking van de spieren en het aanleren van een juiste lichaamshouding.</p>		<p><i>Vanaf 11/9 tot 18/12</i>  <b>20u30-21u30:</b>  <b>Total Body Workout*:</b> Een intensieve groepstraining op muziek waarbij het accent ligt op versterking van de spieren en het aanleren van een juiste lichaamshouding.</p>	
<b>Dinsdag</b>	<p><i>10 lessenreeks vanaf 12/9 tot 21/11</i>  <b>13u30-14u30:</b>  <b>Fit &amp; Fun ball*:</b> Een dansles waarbij je met pauken op een fitbal slaat op ritmische muziek. Je werkt aan je conditie en maakt veel fun!</p> <p><b>14u45-15u45:</b>  <b>Yoga*:</b> We werken rond drie pijlers: kracht, evenwicht en lenigheid. We behouden het respect voor het eigen lichaam en overschrijden onze eigen grenzen niet.</p>		<p><b>13u30-14u30:</b>  <b>Badminton:</b> Recreatieve wedstrijdvorm voor alle niveaus en leeftijden</p>	
<b>Donderdag</b>		<p><i>2 wekelijks vanaf 14/9 tot 21/12</i>  <b>20u-20u45:</b>  <b>Aquafitness*:</b> Plezier maken in het water en aan je conditie werken!</p>		
<b>Vrijdag</b>	<p><b>9u30-10u30:</b>  <b>Total Body Workout:</b> Een intensieve groepstraining op muziek waarbij het accent ligt op versterking van de spieren en het aanleren van een juiste lichaamshouding.</p>	<p><i>2 wekelijks vanaf 22/9 tot 15/12</i>  <b>16u-16u45:</b>  <b>Aquafitness*:</b> Plezier maken in het water en aan je conditie werken!</p>		<p><b>9u-10u:</b>  <b>Badminton:</b> Recreatieve wedstrijdvorm voor alle niveaus en leeftijden</p>