



Sport mee!

Ontdek de lessenreeksen van de sportdienst en het LDC 2021 - 2022

De Groene Meersen, Stadionlaan 48, Zedelgem - sport@zedelgem.be

Groepslessen voor alle sportieve volwassenen en actieve 50-plussers, zowel overdag als 's avonds. De lessen starten op maandag 6 september en vinden plaats in De Groene Meersen in Zedelgem, hetzij anders vermeld.

SPORT OVERDAG

Dag	Sporten	Uur
Maandag	Conditiegym	9.30 – 10.30 u.
Dinsdag	Fitheidsturnen 55+ (Jonkhove)	14.00 – 15.00 u.
	Fitheidsturnen 55+ (De Bosserij)	15.30 – 16.30 u.
Donderdag	Fitnastiek	9.30 – 10.30 u.
	Fitheidsturnen 55+	14.15 – 15.15 u.

AVONDSPORTEN

Dag	Sporten	Uur
Maandag	Dance Mix	19.15 – 20.15 u.
	Figuurtraining	20.15 – 21.15 u.
Woensdag	Stretching voor dames	20.00 – 21.00 u.
Donderdag	Aquajogging met gordel, diepte 1,80 m	19.00 – 20.00 u.
	Aquarobics Stappen en lopen, halters, diepte 1,20 m	20.00 – 21.00 u.

INSCHRIJVEN

Inschrijven doe je online via inschrijvingen.zedelgem.be.

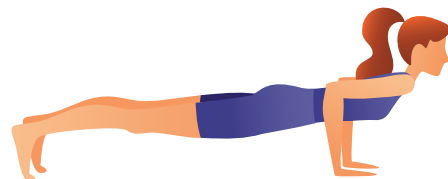
Avondsporten: 45 EUR 1ste trimester, 30 EUR 2de trimester, 30 EUR 3de trimester

Aquasporten: 55 EUR 1ste trimester, 40 EUR 2de trimester, 40 EUR 3de trimester

Sport overdag: 15 EUR 1ste trimester, 11 EUR 2de trimester, 11 EUR 3de trimester

INFO

050 28 86 02 - sport@zedelgem.be - www.zedelgem.be



Alle deelnemers zijn verzekerd door de ISB-sport-verzekering.

#SPORTERSBELEVENMEER
#ZEDELGEM

OOK DE DIENSTENCENTRA ORGANISEREN BEWEEGSESSIES.

De lessen starten op woensdag 1 september en vinden plaats in de Braambeier in Zedelgem, hetzij anders vermeld.

2 EUR/les, ter plaatse te betalen.

Dag	Sporten	Uur
Woensdag	Line Dance	14.00 – 16.00 u.
Vrijdag	Fitheid 50+	9.15 – 10.30 u.
	Stoeldans	10.30 – 11.30 u.
2de en 4de van de maand	Line Dance (LDC Jonkhove)	13.30 – 15.30 u.

Inschrijven doe je via het onthaal in de Braambeier of via e-mail de.braambeier@zedelgem.be jonkhove@zedelgem.be

