



Sport-
activiteiten
voor jaar
2022

voor alle
leeftijden

 **A/G/B**
Deinze

-18

Watergewenning

Wat?

De kleuters raken spelenderwijs vertrouwd met het water en met (eventuele) zwembewegingen. De kleuter beleeft samen met maximum 4 andere kinderen onvergetelijk zwemplezier. Het initiatiebad wordt vrijgehouden voor de ingeschreven kleuters.

Voor wie?

Kleuters (geboortjaar 2016-2018)

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 40 | Niet-Deinzenaars: € 45
10 lessen, les + inkom inbegrepen

Waar en wanneer?

Deinze – Zwembad Sportcomplex Palaestra

Dinsdag: 16.30 u. tot 17 u.

8, 15, 22, 29 maart | 19, 26 april | 3, 10, 17, 24 mei

2

-18

Kleutersport

Wat?

Laat jouw kleuter op een speelse manier kennismaken met allerlei sporten en spelen. De activiteiten, van bal- tot tikspelen, zijn gericht naar diverse sporttakken. Tevens leren de kinderen tijdens deze activiteit om met andere kinderen samen te spelen.

Voor wie?

3^{de} kleuterklas (geboortjaar 2016) | Maximum 16 kleuters.

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 25 | Niet-Deinzenaars: € 33
15 lessen

Waar en wanneer?

Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

Maandag: 17.30 u. - 18.30 u.

24, 31 januari | 7, 14, 21 februari | 7, 14, 21, 28 maart | 25 april | 2, 9, 16, 23, 30 mei

3

-18

Omnisport

Wat?

Wil je nieuwe sporten leren kennen? Dan is dit echt iets voor jou!

Deze lessenreeks omnisport bevat initiatielessen in verschillende sporttakken zoals hockey, voetbal, gymnastiek, atletiek, baseball, handbal, badminton, dans, rope-skiping, volleybal,...

Voor wie?

1^{ste} t.e.m. 6^{de} leerjaar

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 25 | Niet-Deinzenaars: € 33

15 lessen

Waar en wanneer?

Maandag: Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

17.30 u. - 18.30 u. (1^{ste} t.e.m. 3^{de} leerjaar)

18.40 u. - 19.40 u. (1^{ste} t.e.m. 6^{de} leerjaar – 2 groepen)

24, 31 januari | 7, 14, 21 februari

7, 14, 21, 28 maart | 25 april | 2, 9, 16, 23, 30 mei

Woensdag: Vinkt – Zaal Sint-Pieters

13.30 u. - 14.30 u. (1^{ste} t.e.m. 3^{de} leerjaar)

14.45 u. - 15.45 u. (4^{de} t.e.m. 6^{de} leerjaar)

26 januari | 2, 9, 16, 23 februari

9, 16, 23, 30 maart | 20, 27 april | 4, 11, 18, 25 mei



4

-18

Aquafit

intensiteit: ●●●

Wat?

Aquafit is een ideale sport om de conditie te verbeteren en de spieren te verstevigen. Dit alles op een veilige en ontspannende manier. Er wordt veelal gebruik gemaakt van materialen die het drijven bevorderen of de waterweerstand vergroten zoals noodles, wet-belts, halters, Een groot deel van de les gebeurt in het diep gedeelte van het zwembad. Kunnen zwemmen is dus noodzakelijk.

Voor wie?

Volwassenen (+18 jarigen) | Maximum 20 deelnemers per groep

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 90* | Niet-Deinzenaars: € 105*

*+ waarborg van 5 euro voor kaart

(teruggave bij inlevering van de kaart)

15 lessen, les + inkom inbegrepen

Waar en wanneer?

Deinze – Zwembad Sportcomplex Palaestra

Dinsdag: groep 1: 18 u. - 19 u. (50 minuten) | groep 2: 19 u. - 20 u. (50 minuten)

25 januari | 1, 8, 15, 22 februari | 8, 15, 22, 29 maart | 19, 26 april | 3, 10, 17, 24 mei



5

18+

Total Body Conditioning

Wat?

Verbeter je conditie, je kracht en je lenigheid. We doen geen danscombinaties, maar oefeningen voor de functionele mobiliteit – al dan niet op muziek.

intensiteit: ●●●

Voor wie?

Volwassenen (+18 jarigen) | Maximum 30 deelnemers

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 42 | Niet-Deinzenaars: € 50
15 lessen

Waar en wanneer?

Nevele – Danszaal sporthal Oostbroek (Zeistraat 41)

Maandag: groep 1: 19 u. - 20 u. | groep 2: 20 u. - 21 u.

24, 31 januari | 7, 14, 21 februari | 7, 14, 21, 28 maart | 25 april | 2, 9, 16, 23, 30 mei



6

18+

Bodywork-out

 intensiteit: ●●●

Wat?

Een intensieve (dansante) les waarbij we het volledige lichaam verstevigen. We maken gebruik van verschillende materialen: gewichten, steps, tubes, De focus ligt op spierversterking en conditietraining.

Voor wie?

Volwassenen (+18 jarigen) | Maximum 40 deelnemers per groep

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 42 | Niet-Deinzenaars: € 50
15 lessen | lesduur: 50 min.

Waar en wanneer?

Deinze – Polyvalente zaal Sportcomplex Palaestra

Maandag: groep 1: 17.30 u. tot 18.30 u. | groep 2: 18.40 u. tot 19.40 u.

24, 31 januari | 7, 14, 21 februari | 7, 14, 21, 28 maart | 25 april | 2, 9, 16, 23, 30 mei



7

18+

Fit-o-meter (onder begeleiding)

intensiteit: ●●

Wat?

Joggen, basisoefeningen en de vrije natuur worden samengebracht in de fit-o-meter.



Voor wie?

Volwassenen (+18 jarigen)

Prijs per jaar?

Deinzenaars: € 20 | Niet-Deinzenaars: € 25

Hoe inschrijven?

Ter plaatse bij de lesgever (zie inschrijvingsstrook).

Waar en wanneer?

Fit-o-meter Brielmeersen

Zondag: 10 u. tot 11 u.

18+

Keep-fit

Wat?

Met de KEEP-FIT beurtenkaarten willen we iedereen de kans geven om een fit en gezond lichaam te krijgen of te behouden. Met deze beurtenkaarten kan je wekelijks deelnemen aan volgende groepslessen: Groepswork-out, BBB, Step en Body (Lesduur: 50 min).

Uitgezonderd schoolvakanties.



Prijs?

(1 jaar geldig)	20-beurtenkaart	30-beurtenkaart
Deinzenaars	€ 45	€ 60
Niet-Deinzenaars	€ 55	€ 70

Hoe inschrijven?

Ter plaatse bij de lesgever (zie inschrijvingsstrook).

Met de beurtenkaarten kan je deelnemen aan deze activiteiten (zie pag 10, 11 en 12):

- Groepswork-out
- BBB
- Step en Body

18+

Keep-fit – Groepswork-out

Wat?

Deze work-out start met 30' cardiodanstraining gevolgd door spierversterkende oefeningen. De focus van de spierversterking ligt op borst, buik en billen. Bij deze les wordt er geen gebruik gemaakt van extra materiaal.

Meebrengen?

Fitmatje

intensiteit: ●●

Waar en wanneer?

Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

Eerste les: maandag 10 januari 2022

Maandag: 20 u. tot 21 u.

10

18+

Keep-fit – BBB

Wat?

De klassieker onder de groepslessen! Niet alleen Borst-Buik-Billen, maar ook armen, zitvlak,... worden getraind. We maken dikwijls gebruik van gewichten, tubes, ...

De deelnemers van de BBB krijgen de mogelijkheid om na de les baantjes te trekken in het zwembad (15.15 u. tot 16 u.).

intensiteit: groep 1: ●●

intensiteit: groep 2: ●●●●

Waar en wanneer?

Deinze – Polyvalente zaal of turnhal Sportcomplex Palaestra

Eerste les: dinsdag 11 januari 2022

Dinsdag: 14 u. tot 15 u.

11

18+

Keep-fit – Step en Body

Wat?

Deze les start met een cardiogedeelte op de step. Er wordt een choreografie aangeleerd op hedendaagse muziek waarbij je telkens op-af-over-rond de step zal bewegen. Nadien gaan we verder met een aantal spierverstevigende oefeningen waarbij gebruik wordt gemaakt van lichte gewichten, eigen lichaamsgewicht of dynabands (basiskennis step vereist).

intensiteit: ●●●●



Waar en wanneer?

Deinze – Polyvalente zaal Sportcomplex Palaestra

Eerste les: donderdag 13 januari 2022

Donderdag: 13.30 u. tot 14.30 u.

12

Leer 5 km lopen

intensiteit: ●●

18+

Wat?

Dankzij de schema's en tips van de lesgevers bouw je geleidelijk aan je conditie op. Na tien weken kan je vijf km onafgebroken lopen. Geschikte loopschoenen zorgen voor een goede start!

Voor wie?

Volwassenen (+18 jarigen). Maximum 25 deelnemers per groep.

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 20 | Niet-Deinzenaars: € 25

10 lessen

Waar en wanneer?

Nevele – Finse piste, Vaart Links

Zaterdag: 10 u. tot 11 u.

23, 30 april | 7, 14, 21, 28 mei | 4, 11, 18, 25 juni



13

55+

Senioren sport

intensiteit: ●

Wat?

Tijdens deze namiddagen worden activiteiten georganiseerd aangepast aan senioren, zoals fitheidsgymnastiek en dans. De lessen gaan steeds door van 14.30 u. tot 16.30 u., met een koffiepauze om 15.30 u.

Prijs?

(2 jaar geldig) 20-beurtenkaart
Deinzenaars € 25 | Niet-Deinzenaars € 30

Hoe inschrijven?

Ter plaatse bij de lesgever (zie inschrijvingsstrook).

Waar en wanneer?

Maandag: Zaal Sint-Pieters Vinkt | 2 x per maand | Eerste les: 17 januari

Dinsdag: Zaal Ten Hove Astene | 1 x per maand | Eerste les: 11 januari

Donderdag: Sportcomplex Palaestra | wekelijks | Eerste les: 13 januari
(uitgezonderd schoolvakanties)

14



Total Body Conditioning

intensiteit: ●

50+

Wat?

Verbeter je conditie, je kracht en je lenigheid. We doen geen danscombinatie, maar oefeningen voor de functionele mobiliteit – al dan niet op muziek.

Voor wie?

50-plussers | Minimum 10, maximum 30 deelnemers

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 30 | Niet-Deinzenaars: € 40
15 lessen

Waar en wanneer?

Nevele – Danszaal sporthal Oostbroek (Zeistraat 41)

Woensdag: 13.30 u. tot 14.30 u.

26 januari | 2, 9, 16, 23 februari | 9, 16, 23, 30 maart | 20, 27 april | 4, 11, 18 mei | 1 juni

15



55+

Netbal

intensiteit: ●●

Wat?

Tijdens deze lessen leren de 55-plussers balvaardigheden, het ploegspel, de netbalreglementen en vooral veel plezier maken onder elkaar.

Voor wie?

55-plussers, zowel mannen als vrouwen
Maximum 16 deelnemers

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 22,50 | Niet-Deinzenaars: € 30
15 lessen

Waar en wanneer?

Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

Maandag: 14.30 u. – 15.30 u.

24, 31 januari | 7, 14, 21 februari | 7, 14, 21, 28 maart | 25 april | 2, 9, 16, 23, 30 mei

55+

Seniorenzwemmen

intensiteit: ●

Wat?

Tijdens dit uurtje wordt het volledige zwembad vrijgehouden voor de senioren. Niet-zwimmers of minder goede zwemmers kunnen, in een groep van maximum 10 zwemmers, onder begeleiding leren zwemmen of hun zwemstijl bijscholen.

Prijs?

Seniorenzwemmen zonder begeleiding: € 11 voor een 10-beurtenkaart (zowel Deinzenaars als niet-Deinzenaars) De 10-beurtenkaart (zonder begeleiding) is strikt persoonlijk en blijft 1 jaar geldig. Deze kaart is enkel te gebruiken op donderdagnamiddag tussen 16.15 u. en 17.15 u.
Seniorenzwemmen met begeleiding:
Deinzenaars: € 56,25 | Niet-Deinzenaars: € 60
15 lessen

Hoe inschrijven? (met begeleiding)

Voraf inschrijven bij de dienst sport en recreatie (09 381 96 57) voor woensdag 12 januari 2022.

Waar en wanneer?

Deinze – Zwembad Sportcomplex Palaestra

13, 20, 27 januari | 3, 10, 17, 24 februari | 10, 17, 24, 31 maart | 21, 28 april | 5, 12 mei



Hoe inschrijven?

Online inschrijven

Via www.deinze.be/webshop vanaf **maandag 17 januari 2022 om 18 u.**

Dit zowel voor Deinzenaars als niet-Deinzenaars. De betaling dient gelijktijdig online te gebeuren.

Uitgezonderd keep-fit, fit-o-meter, senioren-sport en seniorenzwemmen: ter plaatse bij lesgever.

Telefonisch of per mail

Vanaf dinsdag 18 januari 2022 om 9 u.

De betaling dient binnen de week bij de dienst sport en recreatie te gebeuren.

Annulatie

De annulering en/of de gedeeltelijke terugbetaling van een lessenreeks is mogelijk na het voorleggen van een doktersattest enkel indien de deelnemer meer dan 5 lessen afwezig is. Beurtenkaarten worden verlengd met de afwezige perioden (afwezigheid van minimum 3 weken) mits het voorleggen van een doktersattest.

Sociaal tarief

Voor sommige activiteiten kunnen volwassenen en gezinnen als maatschappelijk achtergestelde inwoners aanspraak maken op een sociaal tarief van 40% korting op de tarieven. Meer informatie kan je terugvinden via www.deinze.be/sociaal-tarief.



Inschrijvingsstrook

Naam: Voornaam: Geb. datum: / /

Straat: Nr.: Postcode: Gemeente:

Tel/GSM: E-mail:

- Dit e-mailadres mag gebruikt worden om mij te verwittigen bij afwezigheid van de lesgever.
- Ik ga er mee akkoord om de nieuwsbrief sport te ontvangen op dit e-mailadres.
- Ik ga er mee akkoord dat er foto's gemaakt worden tijdens de activiteiten om te gebruiken in de sportpromotie.

Schrijft in voor:		Ik betaal:
<input type="checkbox"/> Keep-fit (Palaestra)	<input type="checkbox"/> 20 beurtenkaart (1 jaar geldig)	<input type="checkbox"/> Deinzenaars: € 45 <input type="checkbox"/> Niet-Deinzenaars: € 55
	<input type="checkbox"/> 30 beurtenkaart (1 jaar geldig)	<input type="checkbox"/> Deinzenaars: € 60 <input type="checkbox"/> Niet-Deinzenaars: € 70
<input type="checkbox"/> Seniorensport (Palaestra, Vinkt, Astene)	<input type="checkbox"/> 20 beurtenkaart (2 jaar geldig)	<input type="checkbox"/> Deinzenaars: € 25 <input type="checkbox"/> Niet-Deinzenaars: € 30
<input type="checkbox"/> fit-o-meter (Brielmeersen)	<input type="checkbox"/> jaarabonnement 2022	<input type="checkbox"/> Deinzenaars: € 20 <input type="checkbox"/> Niet-Deinzenaars: € 25

Gelieve deze inschrijvingsstrook af te geven aan de lesgever.

Je gegevens worden niet langer dan nodig bijgehouden rekening houdend met wettelijke bewaartermijnen en de archiefwet. Stad / OCMW / AGB Deinze verwerkt je gegevens conform de Europese privacywetgeving (AVG/GDPR). Meer informatie is terug te vinden in onze privacyverklaring op www.deinze.be/privacy.



**DIENST SPORT
EN RECREATIE**

Sportcomplex Palaestra

Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze
09 381 96 60
sportdienst@deinze.be
www.deinze.be/sport

 facebook.com/sportdienst.deinze/
 @sportdeinze



#sportdeinze

 **SPORT.**
VLAANDEREN

#sportersbelevenmeer

Openingsuren

Voormiddag
van maandag tot vrijdag
van 9 u. tot 12 u.

Namiddag
dinsdag van 14 u. tot 18 u.
en vrijdag van 14 u. tot 16 u.

