



Sport-
activiteiten
najaar
2021



voor alle
leeftijden

 **A/G/B**
deinze



-18

Watergewenning

Wat?

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



Voor wie?

Kleuters van 3 tot 6 jaar

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.

21, 28 september | 5, 12, 19, 26 oktober | 9, 16, 23, 30 november



Individuele zwemlessen

Wat?

Tijdens deze 10-delige lessenreeks word je individueel begeleid door een professionele lesgever. Je leert of verbetert je schoolslagtechniek. De lessen starten telkens op hetzelfde tijdstip. Tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen. Er worden geen inhaallessen voorzien bij afwezigheid. Als je beurten over hebt, kan je wel komen zwemmen als de kaart nog geldig is.



Voor wie?

- Kinderen vanaf 6 jaar (3^{de} kleuterklas)
- Volwassenen

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 75* | Niet-Deinzenaars: € 90*

- *+ waarborg van € 5 voor kaart (teruggave bij inlevering van de kaart)
- 10 lessen, les + inkom deelnemer inbegrepen
- 1 begeleider (18+) verplicht, betalend

Waar en wanneer?

Deinze – Zwembad Sportcomplex Palaestra

De lessenreeks kan plaatsvinden op volgende dagen (uitgezonderd schoolvakanties): dinsdag, woensdag, vrijdag en zaterdag. Een les duurt 20 minuten. De tijdstippen kan je terugvinden via www.deinze.be/individuele-zwemlessen of via de webshop. De eerste les zal plaatsvinden in de week van 20 september.

-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 | Maximum 16 kleuters.

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 16 | Niet-Deinzenaars: € 22
10 lessen

Waar en wanneer?

Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

Maandag: 17.30 u. - 18.30 u.

20, 27 september | 11, 18, 25 oktober | 8, 15, 22, 29 november | 6 december

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: € 16 | Niet-Deinzenaars: € 22
10 lessen

Waar en wanneer?

Maandag: Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

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

18.45 u. - 19.45 u. (1ste t.e.m. 6de leerjaar – 2 groepen)

20, 27 september | 11, 18, 25 oktober

8, 15, 22, 29 november | 6 december

Woensdag: Vinkt – Zaal Sint-Pieters

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

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

22, 29 september | 6, 13, 20 oktober

10, 17, 24 november | 1, 8 december

-18

!

5

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: € 60* | Niet-Deinzenaars: € 70*

*+ waarborg van 5 euro voor kaart
(teruggave bij inlevering van de kaart)
10 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)

21, 28 september | 5, 12, 19, 26 oktober | 9, 16, 23, 30 november

Total Body Conditioning

18+

Wat?

Verbeter je conditie, je kracht en je lenigheid. We doen geen choreografie of dans, maar oefeningen voor de functionele mobiliteit.

intensiteit: ●●●



Voor wie?

Volwassenen (+18 jarigen) | Maximum 30 deelnemers.

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 28 | Niet-Deinzenaars: € 33
10 lessen

Waar en wanneer?

Nevele – Danszaal sporthal Oostbroek (Zeistraat 41)

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

20, 27 september | 4, 11, 18, 25 oktober | 8, 15, 22, 29 november

18+

Bodywork-out intensiteit: ●●●

Wat?

Een intensieve les waarbij we het volledige lichaam versterken.

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: € 28 | Niet-Deinzenaars: € 33

10 lessen | lesduur: 50 min.

Waar en wanneer?

Deinze – Polyvalente zaal Sportcomplex Palaestra

Maandag: groep 1: 17.30 u. tot 18.30 u. | groep 2: 18.45 u. tot 19.45 u.

20, 27 september | 11, 18, 25 oktober | 8, 15, 22, 29 november | 6 december

Fit-o-meter (onder begeleiding)

intensiteit: 

18+

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.

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.

Met de beurtenkaarten kan je deelnemen aan deze activiteiten (zie pag 11, 12 en 13):

- Groepswork-out
- BBB
- Step en Body



Keep-fit - Groepswork-out

18+

Wat?

Deze work-out start met 30' cardiodanstraining gevolgd door spierverstevigende oefeningen. De focus van de spierversteving 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 6 september 2021

Maandag: 20 u. tot 21 u.

18+

Keep-fit - BBB

Wat?

De klassieker onder de groepslessen! Niet alleen Borst-Buik-Billen, maar ook armen, zitvlak,... worden getraind. Dikwijls wordt er gebruik gemaakt 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.). Onder voorbehoud van de huidige coronamaatregelen.



intensiteit: groep 1: ●●

intensiteit: groep 2: ●●●●

Waar en wanneer?

Deinze – Polyvalente zaal of turnhal Sportcomplex Palaestra

Eerste les: dinsdag 7 september 2021

Dinsdag: 14 u. tot 15 u.

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 spierversterkende oefeningen waarbij gebruik wordt gemaakt van lichte gewichten, eigen lichaamsgewicht of dynabands (basiskennis step vereist).

18+



intensiteit: ●●●●●

Waar en wanneer?


Deinze – Polyvalente zaal Sportcomplex Palaestra

Eerste les: donderdag 9 september 2021

Donderdag: 13.30 u. tot 14.30 u.

55+

Seniorensport

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.

Waar en wanneer?

Maandag: Zaal Sint-Pieters Vinkt | 2 x per maand | Eerste les: 20 september

Dinsdag: Zaal Ten Hove Astene | 1 x per maand | Eerste les: 14 september

Donderdag: Sportcomplex Palaestra | wekelijks | Eerste les: 9 september
(uitgezonderd schoolvakanties)



Total Body Conditioning

intensiteit: 



Wat?

Verbeter je conditie, je kracht en je lenigheid. We doen geen choreografie of dans, maar oefeningen voor de functionele mobiliteit.



Voor wie?

50-plussers | Minimum 10, maximum 30 deelnemers

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: € 20 | Niet-Deinzenaars: € 25
10 lessen

Waar en wanneer?

Nevele – Danszaal sporthal Oostbroek (Zeistraat 41)

Woensdag: 13.30 u. tot 14.30 u.

22, 29 september | 6, 13, 20, 27 oktober | 10, 17, 24 november | 1 december

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: € 15 | Niet-Deinzenaars: € 20
10 lessen

Waar en wanneer?


Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

Maandag: 14.30 u. – 15.30 u.

20, 27 september | 11, 18, 25 oktober | 8, 15, 22, 29 november | 6 december



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)

Seniorenzwemmen met begeleiding:

Deinzenaars: € 37,50 | Niet-Deinzenaars: € 40

10 lessen

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.

Waar en wanneer?

Deinze – Zwembad Sportcomplex Palaestra

23, 30 september | 7, 14, 21 oktober | 18, 25 november | 2, 9, 16 december



Hoe inschrijven?

Online inschrijven

Via www.deinze.be/webshop vanaf
maandag 13 september 2021 om 18 u.

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

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

Telefonisch of per mail

Vanaf dinsdag 14 september 2021 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/sport.



Inschrijvingsstrook

nieuwe beurtenkaart



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 sport-promotie.

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

Gelieve deze inschrijvingsstrook af te geven aan de lesgever.



**DIENST SPORT
EN RECREATIE**

Sportcomplex Palaestra

Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

09 381 96 60

sportdienst@deinze.be

www.deinze.be/sport



facebook.com/sportenrecreatie.deinze/



[@sportdeinze](https://instagram.com/@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.