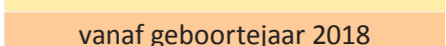


Weekoverzicht van de lessen

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
voormiddag		Yoga 9 u. - 10 u. 10.10 u. - 11.10 u. Buurtcentrum De Rekkelingne	Sport je fit 9.30 u. - 10.50 u. NIEUW sporthal Oostbroek		Tai Chi Chuan 9.30 u. - 11 u. polyvalente zaal Palaestra		Fit-o-meter 10 u. - 11 u. Brielmeersen
		Moderne dans 9.30 u. - 10.30 u. polyvalente zaal Palaestra	Wandelvoetbal 10.40 u. - 11.30 u. NIEUW sporthal Oostbroek				
namiddag	Netbal 14.30 u - 15.30 u. sporthal Palaestra	Petanque vanaf 13.30 u. Dienstencentrum Zeventiendorpen	Sport en spel 14 u. - 15 u. 1-3lj 15 u. - 16 u. 4-6lj sporthal Sint-Pieters Vinkt	Petanque vanaf 13.30 u. Dienstencentrum Zeventiendorpen	Petanque vanaf 13.30 u. Dienstencentrum Zeventiendorpen	Zwemles 15.10 u. - 17.30 u. zwembad Palaestra	
	Sport je fit 14.30 u. - 15.50 u. sporthal Sint-Pieters Vinkt	BBB 14 u. - 14.50 u. sporthal Palaestra	Conditietraining 13.30 u. - 14.30 u. parketzaal Oostbroek	Step en Body 13.30 u. - 14.30 u. polyvalente zaal Palaestra	Pilates 13.30 u. - 14.30 u. NIEUW parketzaal Oostbroek		
		Bootcamp 14 u. - 14.50 u. polyvalente zaal Palaestra		Sport je fit 14 u. - 15.20 u. sporthal Palaestra	G-omnisport 14 u. - 15 u. polyvalente zaal Palaestra		
(voor)avond	Kleutersport 17.30 u. - 18.30 u. 3de kleuter sporthal Palaestra	Watergewenning 16.30 u. - 17 u. 3de kleuter, vanaf *2018 sporthal Palaestra	Zwemles 16.10 u. - 18.30 u. zwembad Palaestra	Zumba Fit 15.30 u. - 16 u. NIEUW polyvalente zaal Palaestra	Dans je fit 14.30 u. - 15.30 u. parketzaal Oostbroek		
	Sport en spel 17.30 u. - 18.30 u. 1-6lj 18.30 u. - 19.30 u. 1-6lj sporthal Palaestra	Zwemles 17.10 u. - 19.30 u. zwembad Palaestra		Zwemmen 50+ 16.15 u. - 17.15 u. zwembad Palaestra	Zwemles 17.10 u. - 19.30 u. zwembad Palaestra		
	Bodyworkout 17.30 u. - 18.20 u. 18.30 u. - 19.20 u. polyvalente zaal Palaestra	Aquafit 17.30 u. - 18.15 u. 18.15 u. - 19 u. 19 u. - 19.45 u. zwembad Palaestra		Zwemmen 50+ met begeleiding 16.15 u. - 17.15 u. zwembad Palaestra			
	BBB 19 u. - 20 u. 20 u. - 21 u. parketzaal Oostbroek						
Groepsworkout 20 u. - 20.50 u. sporthal Palaestra							


 Lessen Lokaal
 Dienstencentrum
 Zeventiendorpen, de
 andere lessen gaan uit
 van de dienst Sport en
 Recreatie

-  -12
-  18+
-  50+
-  vanaf geboortjaar 2018
-  G-sporters

Ontdek onze activiteiten!
 Meer informatie: www.deinze.be/sport



voor alle leeftijden



 **A/G/B**
Deinze

sportlessen
najaar 2024

Start lessen

Start lessen dienst sport en recreatie

Vanaf maandag 2 september

- Lessen met de sportkaart
- Fit-o-meter
- G-omnisport

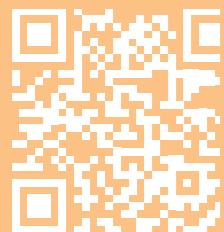
Vanaf maandag 16 september: alle andere lessen

Start lessen dienstencentrum Zeventiendorpen

- Tai Chi Chuan: 20 september 2024
- Moderne dans: 1 oktober 2024
- Yogalessen: 22 oktober 2024
- Petanque: elke dinsdag, donderdag en vrijdag vanaf 13.30 u.

Meer informatie

www.deinze.be/sportlessen



Pilates 18+

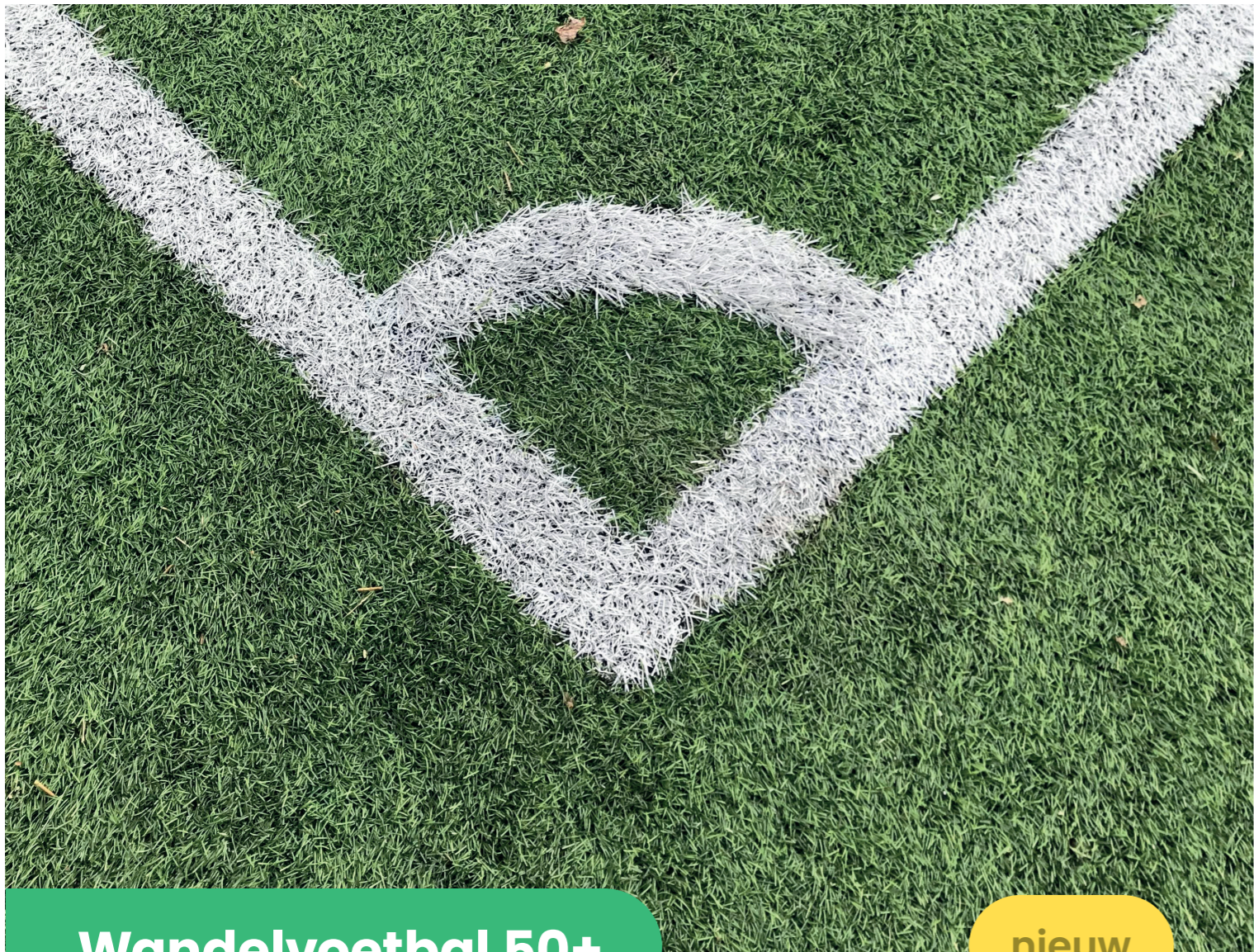
nieuw

Sporthal Oostbroek - parketzaal

Vrijdag: 13.30 u. - 14.30 u.

Ontdek de kracht van Pilates! Sluit je aan bij onze nieuwe lessenreeks en verbeter je flexibiliteit, kracht en houding. Perfect voor alle niveaus. Schrijf je in en ervaar de voordelen van Pilates!

Adres: Zeistraat 41 | 9850 Nevele



Wandelvoetbal 50+

nieuw

Sporthal Oostbroek - Woensdag: 10.40 u. - 11.30 u.

Wandelvoetbal is een aangepaste vorm voetbal gericht op 50-plussers. Hierbij is bijvoorbeeld rennen niet toegestaan, zijn de teams kleiner en de wedstrijden korter. De sport is de laatste jaren aan een stevige opmars bezig. In deze lessenreeks zullen we de spelregels aanleren, technieken bij-schaven en de tactieken zullen ook aan bod komen. Plezier en fun tijdens de lessen zal zeker niet ontbreken!

Adres: Zeistraat 41 | 9850 Nevele

Inschrijven

Lessen van de dienst Sport en Recreatie

Online inschrijven en betalen voor de lessenreeksen

- Via www.deinze.be/webshop vanaf maandag 9 september om 18 u.
- Via de dienst Sport en Recreatie: vanaf dinsdag 10 september om 9 u.

Vanaf 2 september, instappen kan het hele jaar door

- Fit-o-meter en lessen met een sportkaart: online of via de dienst sport en recreatie inschrijven.
- Zwemmen 50+ met begeleiding en G-omnisport (de plaatsen zijn beperkt): telefonisch of per mail inschrijven.

Lessen van Lokaal Dienstencentrum Zeventiendorpen

Vooraf inschrijven via het onthaal Zeventiendorpen - Gentpoortstraat 41, 9800 Deinze tel. 09 387 82 80 of via mail zeventiendorpen@deinze.be

Heb je recht op kansentariaef?

Heb je een UiTPAS Leie Schelde met kansentariaef, dan krijg je 80 % korting op de deelnameprijs. Gelieve dit VOOR de inschrijving te melden. Ga naar www.deinze.be/uitpas-kansentariaef voor meer informatie.



Kleutersport

Sportcomplex Palaestra

Maandagavond: 17.30 - 18.30 u.

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

Voor wie: Kinderen van de 3de kleuterklas, vanaf geboortjaar 2018.

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze



Zumba fit 50+

nieuw

Sportkaart 50+

Sportcomplex Palaestra - polyvalente zaal

Donderdag: 15.30 u. - 16 u.

Tijdens deze momenten wordt er zumba georganiseerd die speciaal is aangepast aan 50-plussers.

Voor de les, van 15 u. tot 15.30 u. kan je samen met andere 50-plussers genieten van een kopje koffie of thee (niet verplicht).

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

Blijf op de hoogte

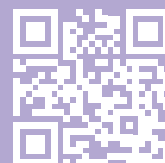
Naast onze lessenreeksen organiseert de dienst sport en recreatie tal van activiteiten!

Hou onze sociale media in de gaten:

 [sportenrecreatie.deinze](https://www.facebook.com/sportenrecreatie.deinze)

 [@sportdienst_deinze](https://www.instagram.com/sportdienst_deinze)

www.deinze.be/sport



Contact

DIENST SPORT EN RECREATIE

Sportcomplex Palaestra,

Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

sportdienst@deinze.be

www.deinze.be/sport

09/381 96 60



SPORT.
VLAANDEREN

#sportersbelevenmeer

!Deinze

Het Land van Nevele