



Sport-  
activiteiten  
najaar  
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 zwemplezier. Het initiatiebad wordt vrijgehouden voor de ingeschreven kleuters.

### Voor wie?

Kleuters (geboortjaar 2017 - 2019)

### 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.

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

2

## 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 geboortjaar 2016
- 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](http://www.deinze.be/individuele-zwemlessen) of via de webshop. De eerste les zal plaatsvinden in de week van 20 september.

3

-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<sup>de</sup> kleuterklas (geboortjaar 2017) | 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.

19, 26 september | 10, 17, 24 oktober | 7, 14, 21, 28 november | 5 december

4



-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<sup>ste</sup> t.e.m. 6<sup>de</sup> leerjaar (geboortjaar 2016 - 2011)

Bij uitzondering, gelieve contact op te nemen met de dienst.

### Prijs per lessenreeks?

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

### Waar en wanneer?

Maandag: Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

17.30 u. - 18.30 u. (1<sup>ste</sup> t.e.m. 3<sup>de</sup> leerjaar)

18.30 u. - 19.30 u. (1<sup>ste</sup> t.e.m. 6<sup>de</sup> leerjaar – 2 groepen)

19, 26 september | 10, 17, 24 oktober

7, 14, 21, 28 november | 5 december

Woensdag: Vinkt – Zaal Sint-Pieters

13.30 u. - 14.30 u. (1<sup>ste</sup> t.e.m. 3<sup>de</sup> leerjaar)

14.45 u. - 15.45 u. (4<sup>de</sup> t.e.m. 6<sup>de</sup> leerjaar)

21, 28 september | 5, 12, 19, 26 oktober

9, 16, 23, 30 november

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)

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

6



## BBB Oostbroek

### Wat?

Verbeter je conditie, je kracht en je lenigheid. We doen oefeningen voor (onder andere) onze borst-, buik- en bilspieren en dit op muziek (geen choreografie).

intensiteit: ●●●

### Voor wie?

Volwassenen (+18 jarigen)

Opgelet! Het aantal beschikbare plaatsen per sessie is beperkt.

### 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.

19, 26 september | 3, 10, 17, 24 oktober | 7, 14, 21, 28 november

18+

7



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 35 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: 18.30 u. tot 19.30 u.

19, 26 september | 10, 17, 24 oktober | 7, 14, 21, 28 november | 5 december

8

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.

9

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 Palaestra, 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 11, 12 en 13):

- Groepswork-out
- BBB Palaestra
- Step en Body

10



## 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 5 september  
Maandag: 20 u. tot 21 u.

18+

11



18+

## Keep-fit - BBB Palaestra

### 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 6 september

Dinsdag: 14 u. tot 15 u.

12

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 spierversterkende 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 8 september

Donderdag: 13.30 u. tot 14.30 u.

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: 19 september

Dinsdag: Zaal Ten Hove Astene | 1 x per maand | Eerste les: 13 september

Donderdag: Sportcomplex Palaestra | wekelijks | Eerste les: 8 september

(uitgezonderd schoolvakanties)

(8 september start gezondheidswandeling)

## BBB Oostbroek

intensiteit: ●

50+

### Wat?

Verbeter je conditie, je kracht en je lenigheid. We doen oefeningen voor (onder andere) onze borst-, buik- en bilspieren en dit op muziek (geen choreografie).

### Voor wie?

50-plussers | Minimum 10, maximum 30 deelnemers

### Prijs per lessenreeks?

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

### Waar en wanneer?

Nevele – Danszaal sporthal Oostbroek (Zeistraat 41)

Woensdag: 13.30 u. tot 14.30 u.

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



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.

19, 26 september | 10, 17, 24 oktober | 7, 14, 21, 28 november | 5 december

16



## 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. Start seniorenzwemmen zonder begeleiding:

**donderdag 1 september**

### Hoe inschrijven (met begeleiding)?

Vooraf inschrijven bij de dienst sport en recreatie (09 381 96 57) **voor woensdag 14 september**.

### Waar en wanneer?

Deinze – Zwembad Sportcomplex Palaestra

15, 22, 29 september | 6, 13, 20, 27 oktober | 7, 14, 21 november

17



55+



## Hoe inschrijven?

### Online inschrijven

Via [www.deinze.be/webshop](http://www.deinze.be/webshop) vanaf **maandag 12 september 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 13 september 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](http://www.deinze.be/sociaal-tarief).



## Inschrijvingsstrook



Naam: ..... Voornaam: ..... Geb. datum: ..... / ..... / .....

Straat: ..... Nr.: ..... Postcode: ..... Gemeente: .....

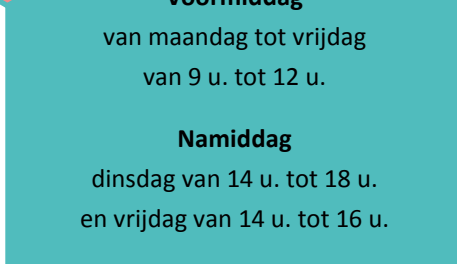
Tel/GSM: ..... E-mail: .....

- 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](http://www.deinze.be/privacy).



**DIENST SPORT  
EN RECREATIE**

**Sportcomplex Palaestra**

Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

09 381 96 60

[sportdienst@deinze.be](mailto:sportdienst@deinze.be)

[www.deinze.be/sport](http://www.deinze.be/sport)



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