



Sport-
activiteiten
voor jaar
2023



voor alle
leeftijden



-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.

7, 14, 21, 28 maart | 18, 25 april | 2, 9, 16, 23 mei

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 2017
- 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 27 maart .

-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 2017) | Maximum 16 kleuters.

Prijs per lessenreeks?

Deinzenaars: €20 | Niet-Deinzenaars: € 26,40
12 lessen

Waar en wanneer?

Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

Maandag: 17.30 u. tot 18.30 u.

23, 30 januari | 6, 13, 27 februari | 6, 13, 20, 27 maart | 17, 24 april | 8 mei

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^{ste} t.e.m. 6^{de} leerjaar (geboortjaar 2016 - 2011)

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

Prijs per lessenreeks?

Deinze | 12 lessen

Deinzenaars: € 20

Niet-Deinzenaars: € 26,40

Vinkt | 15 lessen

Deinzenaars: € 25

Niet-Deinzenaars: € 33

Waar en wanneer?

Maandag: Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra

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

18.30 u. tot 19.30 u. (1^{ste} t.e.m. 6^{de} leerjaar – 2 groepen)

23, 30 januari | 6, 13, 27 februari

6, 13, 20, 27 maart | 17, 24 april | 8 mei

Woensdag: Vinkt – Zaal Sint-Pieters

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

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

25 januari | 1, 8, 15 februari | 1, 8, 15, 22, 29

maart | 19, 26 april | 3, 10, 17, 24 mei

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: € 90* | Niet-Deinzenaars: € 105*

*+ waarborg van € 5 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. tot 19 u. (50 minuten) | groep 2: 19 u. tot 20 u. (50 minuten)

24, 31 januari | 7, 14, 28 februari | 7, 14, 21, 28 maart | 18, 25 april | 2, 9, 16, 23 mei

6



BBB Oostbroek

Wat?

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

intensiteit: ●●●

Voor wie?

Volwassenen (+18 jarigen)

Opgelet! Het aantal beschikbare plaatsen per sessie is beperkt.

Prijs per lessenreeks?

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

Waar en wanneer?

Nevele – Danszaal sporthal Oostbroek

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

23, 30 januari | 6, 13, 27 februari | 6, 13, 20, 27 maart
17, 24 april | 8, 15, 22 mei | 5 juni

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: € 33,60 | Niet-Deinzenaars: € 40
12 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.

23, 30 januari | 6, 13, 27 februari

6, 13, 20, 27 maart | 17, 24 april | 8 mei



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 9 januari

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 (groep 1) of turnhal Sportcomplex Palaestra (groep 2)

Eerste les: dinsdag 10 januari

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 12 januari

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: 16 januari

Dinsdag: Zaal Ten Hove Astene | 1 x per maand | Eerste les: 10 januari

Donderdag: Sportcomplex Palaestra | wekelijks | Eerste les: 12 januari
(uitgezonderd schoolvakanties)

14



BBB Oostbroek

intensiteit: 

50+

Wat?

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

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

Woensdag: 13.30 u. tot 14.30 u.

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



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: € 18 | Niet-Deinzenaars: € 24
12 lessen

Waar en wanneer?

Deinze – Sporthal Sportcomplex Palaestra
Maandag: 14.30 u. tot 15.30 u.
23, 30 januari | 6, 13, 27 februari
6, 13, 20, 27 maart | 17, 24 april | 8 mei

16



Seniorenzwemmen

intensiteit: ●

Wat?

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

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. Start seniorenzwemmen zonder begeleiding: **donderdag 12 januari. Tijdens de schoolvakantie is er seniorenzwemmen zonder begeleiding elke maandagochtend van 9 u. tot 10 u.!**
Seniorenzwemmen met begeleiding:
Deinzenaars: € 56,25 | Niet-Deinzenaars: € 60 | 15 lessen

Hoe inschrijven (met begeleiding)?

Vooraf inschrijven bij de dienst sport en recreatie (09 381 96 57) **voor woensdag 18 januari.**

Waar en wanneer?

Deinze – Zwembad Sportcomplex Palaestra
19, 26 januari | 2, 9, 16 februari | 2, 9, 16, 23, 30 maart | 20, 27 april | 4, 11, 25 mei

17

55+





Hoe inschrijven?

Online inschrijven

Via www.deinze.be/webshop vanaf **maandag 16 januari 2023 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 17 januari 2023 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.

Schrijf 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 2023	<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/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.

