



Praktische info

- Alle deelnemers zijn automatisch verzekerd.
- Alles onder begeleiding van ervaren en deskundige lesgevers.
- Tijdens de schoolvakanties gaan de lessenreeksen niet door.
(tenzij anders vermeld door de lesgevers/sportdienst)
- Tussenkost in de deelnameprijs is mogelijk via het ziekenfonds en de belastingen. Dit verloopt automatisch via het online inschrijvingsysteem.
- Opgelet: het aantal deelnemers per lessenreeks is beperkt.
- **Snel inschrijven is dus de boodschap!**

Inschrijven kan vanaf
zaterdag 14 januari 2023
enkel online
via de gemeentelijke website
www.brakel.be
(vanaf 9u).

www.brakel.be > ALLERLEI INFO > Sportdienst >
online inschrijven sportkampen & lessenreeksen > online inschrijven



Lessenreeksen Sporthal "de Rijdt" voorjaar 2023 vanaf 3 jaar tot ...



Sportdienst Brakel

Jagersstraat 64a - 9660 Brakel
055 42 31 98
sportdienst@brakel.be



SPORT.
VLAANDEREN

Brakel
GEMEENTE

PROGRAMMA KLEUTERS 3 TOT EN MET 5 JAAR

€ 60,00/5 dagen
50,00/4 dagen

 Vanaf zaterdag 4 februari 2023.

 Kinderen willen vooral plezier beleven aan sporten en dit is ook in ons kleuterturnen de prioriteit. Ze leren spelenderwijs omgaan met elkaar, voeren eenvoudige opdrachten uit en maken kennis met allerlei vormen van bewegen. Deze lessen zijn ook het moment om hun eerste 'turn-kunstjes' te leren.

 Van 09u30 tot 10u30 (Groep 1: 3 jaar).
Van 10u30 tot 11u30 (Groep 2: 4 t.e.m. 5 jaar).

TURNEN 6 TOT EN MET 12 JAAR

€ 30,00 (10-lessenreeks).

 Vanaf zaterdag 4 februari 2023.

 De kinderen maken kennis met alle aspecten van de turnsport. Er wordt op een leuke manier gewerkt aan de basis van gymnastiek: lenigheid, kracht, vormspanning, evenwicht en coördinatie. De kinderen leren er alle basisbewegingen zoals het maken van een koprol, kopstand, handstand, radslag, ...

 Van 12u45 tot 13u45 (6 tot en met 12 jaar).

MUURKLIMMEN 7 TOT EN MET 16 JAAR

€ 30,00 (10-lessenreeks).

 Vanaf maandag 6 februari of donderdag 9 februari 2023.

 Muurklimmen is een sport waarbij het volledige lichaam in beweging is. Een goede mix van coördinatie, lenigheid, inzicht en kracht is vereist om de top te behalen. Door variatie in hellingshoek van de klimwand en het gebruik van verschillende vormen van grepen worden de routes technischer of juist fysieker.

 Maandag van 17u tot 18u (gevorderden = min. 2 gevolgde lessenreeksen).
Donderdag van 17u tot 18u (beginners).
Donderdag van 18u tot 19u (experts = min. 3 gevolgde lessenreeksen).

KINDERYOGA 5 TOT EN MET 10 JAAR

€ 30,00 (10-lessenreeks).

 Vanaf dinsdag 7 februari 2023.

 Dagdagelijks krijgen kinderen heel wat prikkels te verwerken via tv, computer, school... Er wordt ook heel veel van hen verwacht. Dit kan leiden tot innerlijke stress en faalangst. Deze yogaworkshop, gegeven door Katrien Vidts, omvat een rijk gevuld programma. Kinderyoga is op een speelse manier jezelf, je lichaam, je mogelijkheden, je grenzen ontdekken en biedt heel wat voordelen: het maakt je gewrichten en spieren soepel, kinderen leren samenwerken, het zorgt voor een goede nachtrust en het zelfvertrouwen krijgt een boost!

 Van 17u30 tot 18u30.

ATLETIEK 6 TOT EN MET 12 JAAR

€ 30,00 (10-lessenreeks).

 Vanaf woensdag 8 februari 2023.

 Tijdens deze lessenreeks komen de kinderen op een speelse manier in contact met verschillende disciplines van atletiek (horden, hoogspringen, speerwerpen, verspringen ...). De groepen zijn samengesteld naargelang de leeftijd maar er kunnen wijzigingen plaatsvinden naargelang het niveau van het kind.

 Van 17u tot 18u (6 tot en met 8 jaar).
Van 18u tot 19u (9 tot en met 12 jaar).

START TO BIKE 4 TOT EN MET 8 JAAR

€ 15,00 (5-lessenreeks).

 Vanaf vrijdag 3 maart 2023.

 Fietsen is leuk en gezond en vaak ook de snelste manier om je te verplaatsen. Is je kind helemaal klaar om de fiets te ontdekken? We voorzien tijdens deze lessenreeks enkele nuttige tips en leerrijke oefeningen om je kind de belangrijkste fietsvaardigheden mee te geven en goed te leren fietsen. Opgelet actieve begeleiding van 1 volwassene per kind is verplicht.

 Van 17u30 tot 18u30.

BBB-FITNESS VANAF 16 JAAR

€ 50,00 (10-lessenreeks).

 Vanaf woensdag 8 februari 2023.

 B.B.B. staat voor buik, billen en benen. Voor veel mensen vormen dit de specifieke probleemgebieden als het gaat om vetverbranding en spierversterking. B.B.B. is dan ook een spierversterkende en houdingsverbeterende lesvorm. Het accent ligt op grondoefeningen en het verstevigen van de genoemde B-gebieden van het lichaam.

 Van 20u tot 21u.

NIEUW NIEUW NIEUW

ZUMBA VANAF 16 JAAR

€ 50,00 (10-lessenreeks).

 Vanaf maandag 6 februari 2023.

 Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia. Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan. De naam Zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben.

 Van 20u30 tot 21u30.

PICKLEBALL VANAF 16 JAAR

€ 50,00 (10-lessenreeks).

 Vanaf donderdag 9 februari 2023.

 Pickleball is een mengeling van tennis, pingpong en badminton en is op dit moment de snelst groeiende sport in Amerika. En ook bij ons beginnen steeds meer sportievelingen te 'pickelen'. Deze sport wordt gespeeld met een zogenaamde 'paddle' en een 'wifflebal' en wordt meestal twee tegen twee gespeeld (ook in singles). Deze lessenreeks wordt georganiseerd in samenwerking met tennisclub Brakel.

 Van 19u30 tot 20u30.

