

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 inschrijvingsstelsel. Opgelet: het aantal deelnemers per lessenreeks is beperkt.

Snel inschrijven is dus de boodschap!

Inschrijven kan enkel online vanaf
maandag 8 januari 2024 vanaf 19.30 uur via
www.brakel.be



www.brakel.be

- > ALLERLEI INFO
- > Sportdienst
- > online inschrijven sportkampen & lessenreeksen
- > online inschrijven

LESSENREEKSEN

vanaf 3 jaar - **Sporthal De Rijdt**

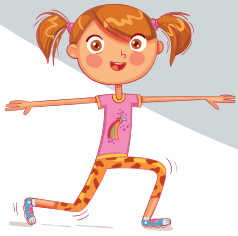
VOORJAAR 2024



Sportdienst Brakel

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





KLEUTERTURNEN (3 tot en met 5 jaar)

Kleuters 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.

- Vanaf zaterdag 3 februari 2024.
- 9u30-10u30 (Groep 1: 3 jaar).
10u30-11u30 (Groep 2: 4 tot en met 5 jaar).
- € 30,00 (10-lesseenreks).

TURNEN (6 tot en met 12 jaar)

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...

- Vanaf zaterdag 3 februari 2024.
- 13-14u (6 tot en met 12 jaar).
- € 30,00 (10-lesseenreks).



MUURKLIMMEN (7 tot en met 16 jaar)

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.

- Vanaf maandag 5 februari of donderdag 8 februari 2024.
- Maandag: 17-18u (beginners).
Maandag: 18-19u (gevorderden = min. 2 gevolgde lessenreeksen).
Donderdag: 17-18u (beginners).
Donderdag: 18-19u (experts = min. 3 gevolgde lessenreeksen).
- € 30,00 (10-lesseenreks).



ATLETIEK (6 tot en met 12 jaar)

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.

- Vanaf woensdag 7 februari 2024.
- 17-18u (6 tot en met 8 jaar).
18-19u (9 tot en met 12 jaar).
- € 30,00 (10-lesseenreks).



KINDERYOGA (5 tot en met 10 jaar)

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. 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!

- Vanaf dinsdag 6 februari 2024.
- 17u30-18u30.
- € 30,00 (10-lesseenreks).



START TO BIKE (4 tot en met 8 jaar)

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.

- Vanaf vrijdag 3 mei 2024.
- 17u30-18u30.
- € 15,00 (5-lesseenreks).



BBB-FITNESS (vanaf 16 jaar)

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

- Vanaf woensdag 7 februari 2024.
- 20-21u.
- € 50,00 (10-lesseenreks).



ZUMBA (vanaf 16 jaar)

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.

- Vanaf maandag 5 februari 2024.
- 20u30-21u30.
- € 50,00 (10-lesseenreks).

