

**jongeren/volwassenen/55-plussers**  
vanaf 12 jaar



**VOLLEDIG  
JAARPROGRAMMA**



**sporten met een Sportkaart**

mogelijkheid tot instappen het hele jaar door



**cursussen**

inschrijven vanaf zaterdag 17 september 2011 voor alle cursussen van het schooljaar 2011-2012



<b>Stedelijke sportcentra</b>		
<b>BISSEGEM</b> SC Ter Biezen	Heulsestraat 82	tel. 056 27 81 40
<b>HEULE</b> SC Lagaeplein SC Wembley	Lagaeplein 3 Moorseelsestraat 144	tel. 056 24 06 38 tel. 056 27 81 20
<b>KORTRIJK</b> Sportcampus Lange Munte SC Mimosa	Bad Godesberglaan 22 Mimosalaan	tel. 056 27 80 00 tel. 056 27 80 70
<b>MARKE</b> SC Olympiadeplein	Olympiadeplein 1	tel. 056 27 80 35
<b>ROLLEGEM</b> SC De Weimeersen	Rollegemkerkstraat	tel. 056 27 80 36
<b>Stedelijke zwembaden</b>		
<b>HEULE</b> Zwembad Lagaeplein	Lagaeplein	tel. 056 24 06 36
<b>KORTRIJK</b> Zwembad Mimosa Zwembad Magdalena	Mimosalaan St. Martens-Latemlaan 1	tel. 056 27 80 70 tel. 056 27 80 80
<b>Andere locaties</b>		
<b>KORTRIJK</b> Blueberry Hill Groeningeheim St-Amanscollege Pius De brug Drie Hofsteden SH VTI	Oudenaardsesteenweg 343 Passionistenlaan 1a Gouden rivierlaan Rekollettenstraat 48 Renaat Derudderlaan 6 Scheutistenlaan (Zijstraat Oudenaardsestwg)	tel. 056 22 80 79 tel. 056 20 14 42
<b>AALBEKE</b> Ontmoetingscentrum	Krugerstraat	tel. 056 40 18 92
<b>MARKE</b> Manège Saeftinghe	Preshoekstraat 55	tel. 056 21 48 89

# Sporten met een Sportkaart

- Jaaprogramma
- Mogelijkheid tot instappen het hele jaar door
- Met een Sportkaart kan je je eigen sportpakket samenstellen naar keuze. Meer info vanaf blz 4

## ACTIVITEITEN MET LESGEVER

Aanmelden ter plaatse met Sportkaart

### september 2011 - augustus 2012

Aerobic	8
Basketbal	8
Volleybal	8
Fitness	9
Grondgym	10
a. Volwassenen	10
b. Dames	10
c. 55-plussers	10
Conditiegym	11
a. Volwassenen	11
b. Dames	11
Variatiesport	11
a. 55-plussers	11

### juli-augustus 2012

Zomeraanbod	13
-------------	----

## ACTIVITEITEN ZONDER LESGEVER

Vooraf reserveren noodzakelijk

Bij reservatie nummer Sportkaart vermelden

### september 2011 - augustus 2012

Slagsporten	14
a. Badminton	14
b. Squash	14
c. Tafeltennis	14
d. Tennis	15



# Cursussen (sporten zonder Sportkaart)

## ACTIVITEITEN MET LESGEVER

- Trimestrieel (+/- 10 lessen)
- Programma tot eind juni 2012
- Vooraf inschrijven noodzakelijk
- Meer info vanaf blz 16

"AVONTUUR" sporten	20
Inlineskaten	20
Muurklimmen	21
Paardrijden	21
"BODY & DANS" sporten	22
Afrikaanse dans	22
Dansaerobic	23
Dansmix	24
Zumba	25
"BODYFIT" sporten	26
Conditietraining op muziek	26
Conditietraining	27
Bodysculpt	28
Easy work out	29

Fysioballen	30
Start to jump	31
Step aerobic	32
"BODY & MIND" sporten	33
Energetics	33
Rugschool	34
Pilates	35
Poweryoga	36
Yoga	37
"RACKET" sporten	38
Racketmix: Badminton, speedminton, tafeltennis en squash	38
Tennis	39
"WATER" sporten	40
Aquajogging	40
Duiken	42
Zwemlessen	43

# Extra sporten in het zwembad

## ACTIVITEITEN MET LESGEVER

- Mogelijkheid tot instappen het hele jaar door
- Meer info blz 44

Zwanger zwemmen	44
Aquagym	44
Hydrobic	44

Aquafitness	45
-------------	----

# Sporten met een Sportkaart

Wie wil sportshoppen heeft met de Sportkaart het geschikte middel in handen. Zowel voor de activiteiten met lesgever als zonder dient men in het bezit te zijn van een Sportkaart.

- **Activiteiten met lesgever**
  - Gediplomeerde lesgevers staan in voor de begeleide activiteiten.
  - Tijdens de schoolvakanties gaan de begeleide Sportplus-activiteiten niet door, uitgezonderd in de zomervakantie (juli-augustus) is er een beperkt aanbod. Fitness gaat wel door tijdens de schoolvakantie maar enkel in de voormiddag.
- **Activiteiten zonder lesgever**
  - Niet-begeleide activiteiten, nl. de slagsporten, kan men vrij beoefenen, maar moet men steeds reserveren.

## Bij het aanschaffen van een Sportkaart kan je kiezen tussen 3 mogelijkheden

---

- **Unisportkaart = 1 sport:** met deze kaart kan je deelnemen aan alle sessies van die ene sport OF kan je reserveren voor die ene sport. (unisport fitness kan NIET).
- **Multisportkaart = meerdere sporten:** met deze kaart kan je deelnemen aan alle sessies van alle sporten (behalve fitness) EN kan je reserveren voor alle slagsporten.
- **Omnisportkaart = alle sporten:** met deze kaart kan je deelnemen aan alle sessies van alle sporten (ook fitness) EN kan je reserveren voor alle slagsporten.



SPORTKAART	Mogelijkheid tot deelname aan de sessies	Locatie	Dag	Uur	
<b>UNISPORT AEROBIC</b> blz 8	Aerobic	SC Lange Munte	di	19.00-20.00u 20.00-21.00u	
			woe	19.00-20.00u 20.00-21.00u	
		SC Lagaeplein	do	19.45-20.45u	
	Soft-aerobic	SC Lagaeplein	ma	19.00-20.00u	
	Aerobic vanaf 55+	SC De Weimeersen	di	10.00-11.00u	
<b>UNISPORT BASKETBAL</b> blz 8	Basketbal (heren)	SC Lange Munte	do	20.45-22.15u	
<b>UNISPORT VOLLEYBAL</b> blz 8	Volleybal	SC Mimosa	ma	19.15-20.45u	
			woe	21.00-22.30u	
		SH Drie Hofsteden	do	20.30-22.00u	
<b>UNISPORT GYMNASTIEK</b> blz 10-11	Grondgym	SC Lange Munte	ma (volw)	18.00-19.00u	
				19.00-20.00u	
				20.00-21.00u	
			SC Lagaeplein	woe (dames)	19.30-20.30u
			De brug	di (dames)	19.15-20.15u
			Pius X	do (dames)	19.45-20.45u
			Groeningeheim	di (55+)	14.15-15.15u
		do (dames)		20.30-21.30u	
			SC Mimosa	ma (55+)	15.00-16.00u
		di (dames)		20.00-21.00u	
		SC Lange Munte	do (55+)	14.00-15.00u	
	Conditiegym	SC Lagaeplein	vr (volw)	19.00-20.00u	
			SC Ter Biezen	di (dames)	14.00-15.00u
OC Aalbeke			woe (dames)	19.30-20.30u	
Variatiesport	SC De Weimeersen	woe (55+)	09.00-10.00u		
<b>MULTISPORTKAART</b>	deelname aan bovenstaande sessies + reservatie terreinen slagsporten				
<b>OMNISPORTKAART</b>	deelname aan bovenstaande sessies + reservatie terreinen slagsporten + deelname aan alle sessies fitness (pg 9).				

# Hoe een Sportkaart aanvragen?



**Sport** | Plus

Instappen kan het ganse jaar door, maar elk trimester zijn er aangepaste tarieven: zie schema (blz. 7)

**LET OP:** huidige kaart meebrengen bij het hernieuwen, dezelfde kaart activeren we opnieuw (geen extra kosten). Een nieuwe kaart aanvragen kost € 3,00 extra.

## Bij de sportdienst (Bad Godesberglaan 22, 8500 Kortrijk)

---

### In de receptie in de inkomhal

#### Het hele jaar door: tijdens de gewone openingsuren:

- op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30u doorlopend tot 17u.
- op woensdag + elke dag tijdens de schoolvakanties van 8.30u tot 12u en van 13u tot 17u.
- betaling kan via bancontact, cash of via aanvraag factuur (factuur wordt de dag erna opgestuurd)

#### Alleen in de maand september 2011:

- op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 17.45u tot 20.15u
- op vrijdag van 17.45u tot 19.30u

#### Alleen in de maand januari 2012:

- op dinsdag en woensdag van 17.45u tot 20.15u

#### Activering kaart:

- bij betaling ter plaatse (cash of bancontact) onmiddellijke activering van de kaart en je krijgt de kaart onmiddellijk mee
- bij betaling via factuur: activering kaart na ontvangst van de betaling (indien nieuwe klant: kaart kan je afhalen aan de receptie)
- men kan ter plaatse een webcamfoto maken (verplicht voor fitness, aerobic en slagsporten) (\*)

## Via aanvraagformulier

---




- in elk sportcentrum kan je een aanvraagformulier krijgen via de zaalwachter of via de lesgever
- op basis van het aanvraagformulier wordt een factuur opgestuurd naar uw thuisadres
- u betaalt via overschrijving
- activering Sportkaart na ontvangst en registratie van uw bijdrage
- nieuwe leden kunnen de aangemaakte kaart ophalen in het sportcentrum waar men de Sportkaart heeft aangevraagd, bij de zaalverantwoordelijke, de lesgever ter plaatse of bij de gelegenheidscontrolepost.

**Opgelet:** voor aerobic, fitness en de slagsporten is een webcamfoto verplicht(\*): enkel aan te maken in SC Lange Munte tijdens de openingsuren of tijdens de sessies fitness.

(\*) enkel voor nieuwe leden

# Deelnameprijs Sportkaart

SPORTKAART nieuwe sportkaart = € 3,00	KORTING op basis- bedrag	UNISPORTKAART = 1 sport behalve fitness			MULTISPORTKAART = alle sporten behalve fitness			OMNISPORTKAART = alle sporten + fitness		
		sep-aug	jan-aug	apr-aug	sep-aug	jan-aug	apr-aug	sep-aug	jan-aug	apr-aug
volwassenen (+18j)	basis	€ 50	€ 40	€ 30	€ 66	€ 53	€ 40	€ 116	€ 92	€ 69
55 plussers	-30%	€ 35	€ 28	€ 21	€ 46	€ 37	€ 28	€ 81	€ 65	€ 49
studenten (+18j)	-40%	€ 30	€ 24	€ 18	€ 40	€ 32	€ 24	€ 69	€ 55	€ 42
jongeren (-18j)	-50%	€ 25	€ 20	€ 15	€ 33	€ 26	€ 20	€ 58	€ 46	€ 35

<b>ZOMERKAART</b> = beperkt sport- aanbod	vanaf 14j	alleen voor juli en augustus = € 20	 september-augustus: Sportkaart te bekomen vanaf 16 augustus 2011
			 januari-augustus: Sportkaart te bekomen vanaf 19 december 2011
			 april-augustus: Sportkaart te bekomen vanaf 26 maart 2012

## UITBREIDING

Bij uitbreiding naar een ander soort sportkaart: € 6,00 extra te betalen + verschil tussen beide tarieven.

## DUPLIKAAT

Bij verlies of beschadiging van de kaart kan men een duplicaat bekomen € 3,00.

## ANNULERING

Terugbetaling van deze kaart of wijziging van activiteit is niet mogelijk.

## VERZEKERING

Alle deelnemers zijn verzekerd tegen ongevallen tijdens de activiteit m.u.v. de niet begeleide activiteiten nl. squash, badminton, tennis en tafeltennis (medische kosten en burgerlijke aansprakelijkheid). Extra verzekeren van de niet-begeleide activiteiten kan mits een opleg van € 7,00 te betalen. Enkel medische kosten erkend door het Riziv komen in aanmerking

## KENNISMAKEN

Van 1 tot 17 september kan je met alle begeleide sportplusactiviteiten gratis kennismaken. Meld je aan bij de leerkracht ter plaatse en je kan meedoen. Na 17 september kan je kennismaken met één of 2 activiteiten door middel van een 2 beurtenkaart (€ 10,00), éénmaal aan te kopen en éénmaal in mindering te brengen bij aankoop van een Sportkaart.

2 beurtenkaarten zijn uitsluitend te koop bij de lesgevers of bij de controlepost.

# Activiteiten met lesgever

## Aerobic vanaf 12 jaar (°1999, vanaf jan °2000)

Heb je nog nooit aerobic gedaan? Dan is het aan te raden om eerst een cursus dansaerobic te volgen (zie cursussen blz 23) daar worden alle basispassen in een trager tempo aangeleerd.

### ▶ SPORTCAMPUS LANGE MUNTE, KORTRIJK

dinsdag	19.00-20.00u	20.00-21.00u
woensdag	19.00-20.00u	20.00-21.00u

Voor de sessies van woensdag is er enige voorkennis aanbevolen want het tempo ligt hoger.

### ▶ SC LAGAEPLEIN, HEULE, KORTRIJK

maandag	19.00-20.00u (Soft-aerobic = tempo lager)
donderdag	19.45-20.45u

Voor de sessie van donderdag is er enige voorkennis aanbevolen want het tempo ligt hoger.

### ▶ SC DE WEIMEERSEN, ROLLEGEM • VANAF 55 JAAR

in samenwerking met de dienstencentra

dinsdag	10.00-11.00u (soft aerobic = tragere opbouw van de oefeningen)
---------	--

## Basketbal voor heren vanaf 16 jaar (°1995, vanaf jan °1996)

Om deel te nemen aan deze activiteit moet men alle basistechnieken van het basket beheersen (gevorderden)

### ▶ SPORTCAMPUS LANGE MUNTE, KORTRIJK

donderdag	20.45-22.15u
-----------	--------------

## Volleybal Vanaf 16 jaar (°1995, vanaf jan °1996)

Enige voorkennis is aanbevolen

### ▶ SC MIMOSA, KORTRIJK

maandag	19.15-20.45u
woensdag	21.00-22.30u

**NIEUW**

### ▶ SH DRIE HOFSTEDEN, KORTRIJK

donderdag	20.30-22.00u
-----------	--------------

**NIEUW**

## Fitness vanaf 14 jaar (°1997, vanaf januari °1998)

**Kom je voor het eerst naar onze fitness dan moet je stipt aanwezig zijn voor de rondleiding (het vast fitnessprogramma wordt uitgelegd en gedemonstreerd).**

*Eigen handdoek is verplicht.*

### ► SPORTCAMPUS LANGE MUNTE, KORTRIJK

OPENINGSUREN	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag
<b>08.30u-11.00u</b> start rondleiding 09.00u						
<b>09.30u-12.00u</b> start rondleiding 10.00u						
<b>12.00u-13.30u</b> start rondleiding 12.00u						
<b>14.00u-17.30u</b> start rondleiding 14.00u en 16.00u						
<b>15.30u-20.30u</b> start rondleiding 16.00u en 18.00u						
<b>17.30u-22.00u</b> start rondleiding 18.00u en 20.00u						

 = openingsuren

**Elke vakantieperiode open (van maandag tot vrijdag) van 09.30u tot 12.00u.**

**Start rondleiding 10.00u.**

# Activiteiten met lesgever

## Grondgym

*Deze lessen bestaan uit spierversterkende- en ontspanningsoefeningen.  
Een eigen matje meebrengen is aanbevolen.*

### volwassenen vanaf 18 jaar (°1993, vanaf jan °1994)

#### ▶ SC LANGE MUNTE, KORTRIJK

maandag	18.00-19.00u	19.00-20.00u	20.00-21.00u
---------	--------------	--------------	--------------

### dames vanaf 18 jaar (°1993, vanaf jan °1994)

#### ▶ SC MIMOSA, KORTRIJK

dinsdag	20.00-21.00u
---------	--------------

**NIEUW**

#### ▶ SC LAGAEPLEIN, HEULE

woensdag	19.30-20.30u
----------	--------------

#### ▶ SPORTZAAL BUITENGEWOON BASISONDERWIJS, DE BRUG, KORTRIJK

dinsdag	19.15-20.15u
---------	--------------

#### ▶ ST. AMANDSCOLLEGE E (PIUS X) (INGANG LANGS GOUDEN RIVIERLAAN), KORTRIJK

donderdag	19.45-20.45u
-----------	--------------

#### ▶ GROENINGEHEEM, KORTRIJK

donderdag	20.30-21.30u
-----------	--------------

### 55-plussers (°1956, vanaf jan °1957)

#### ▶ GROENINGEHEEM, KORTRIJK

dinsdag	14.15-15.15u
---------	--------------

#### ▶ SC MIMOSA, KORTRIJK

maandag	15.00-16.00u
---------	--------------

#### ▶ SC LANGE MUNTE, KORTRIJK

donderdag	14.00-15.00u
-----------	--------------

## Conditiegym

Algemene uithoudings- en weerstandsoefeningen in combinatie met spierversterkende en lenigmakende oefeningen. Verschillende materialen zoals banken, ballen, spelmateriaal enz. kunnen gebruikt worden. Een eigen matje meebrengen is aanbevolen.



### volwassenen vanaf 18 jaar (°1993, vanaf jan °1994)

#### ► SC LAGAEPLEIN, HEULE

---

vrijdag	19.00-20.00u
---------	--------------

---

### dames vanaf 18 jaar (°1993, vanaf jan °1994)

#### ► SC TER BIEZEN, BISSEGEM

---

dinsdag	14.00-15.00u
---------	--------------

---

#### ► ONTMOETINGSCENTRUM, AALBEKE

---

woensdag	19.30-20.30u
----------	--------------

---

## Variatiesport

Een afwisseling van tennis, badminton, tafeltennis, netbal, baseball, basketbal, hockey, fitness. Het niveau en de spelregels zijn aangepast aan de leeftijd van 55 plus.

### 55-plussers (°1956, vanaf jan °1957)

#### ► SC DE WEIMEERSEN, ROLLEGEM

---

*in samenwerking met de dienstencentra*

---

woensdag	09.00-10.00u
----------	--------------

---



# Sportplus Zomeraanbod juli - aug.'12

Het zomeraanbod is een aangepast programma van het permanente sportaanbod voor de maanden juli en augustus 2012.

## Locatie

Alle activiteiten gaan door in Sportcampus Lange Munte Kortrijk.

## Activiteiten

### **Aerobic:** *(uitsluitend met unisportkaart aerobic, multisportkaart of zomerkaart)*

Elke les bestaat uit een gedeelte conditie met aerobiccombinaties op hedendaagse muziek en wordt aangevuld met spierversterkende- en relaxatieoefeningen op rustige muziek.

Een eigen matje meebrengen is aanbevolen.

### **Grondgym:** *(uitsluitend met unisportkaart gym, multisportkaart of zomerkaart)*

Deze lessen bestaan alleen uit spierversterkende- en ontspanningsoefeningen.

Er worden géén grote toestellen gebruikt zoals trampoline, plint, enz....

Een eigen matje meebrengen is aanbevolen.

### **Fitness:** *(uitsluitend met omnisportkaart of zomerkaart)*

Alle sportievelingen die regelmatig tijdens het jaar komen fitnessen kunnen vrij starten tijdens de openingsuren.

Alle nieuwelingen moeten éénmalig een rondleiding volgen op het uur van de rondleiding.

**Handdoek meebrengen is verplicht.**

FITNESS						
Periode van 2 juli t.e.m. 13 juli en 20 aug t.e.m. 31 aug 2012						
Activiteit	Uren	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
Fitness - vanaf 14 jaar (°98)	09.30-12.00u start rondleiding 10.00u					
	17.30-21.00u start rondleiding 18.00u					
Periode van 16 juli t.e.m. 17 augustus 2012						
Fitness - vanaf 14 jaar (°98)	19.00-21.00u start rondleiding 19.15u					

AEROBIC EN GRONDGYM						
Periode van 2 juli tem 20 juli en 20 augustus tem 31 augustus 2012						
Activiteit	Uren	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
Aerobic - vanaf 12 jaar (°00)	20.15-21.15u					
Grondgym - vanaf 18 jaar (°94)	19.00-20.00u					

# Activiteiten zonder lesgever

## Slagsporten badminton-squash-tafeltennis-tennis vanaf 12 jaar

(°1999, vanaf jan °2000)

Slagsporten kunnen vrij beoefend worden en moeten steeds op voorhand gereserveerd worden (tel. 056/ 27 80 00).

### Badminton

**OP VASTE UREN:** 1u15 per lidkaart. **Elke speler is houder van een gepersonaliseerde lidkaart.**

Er worden telkens vier reservaties voorzien op 1 veld.

#### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK

maandag	21.00-22.30u (5 velden)	
dinsdag	21.15-22.30u (4 velden)	
woensdag	21.00-22.30u (4 velden)	
donderdag	17.45-19.15u (4 velden)	19.15-20.45u (4 velden)
vrijdag	21.00-22.30u (4 velden)	

#### ► SC OLYMPIADEPLEIN, MARKE

maandag	20.30-21.30u (1 veld)	21.30-22.30u (7 velden)
---------	-----------------------	-------------------------

#### ► SC DE WEIMEERSEN, ROLLEGEM

dinsdag	21.00-22.15u (4 velden)	
donderdag	19.00-20.30u (7 velden)	

#### ► SC WEMBLEY, HEULE

woensdag	21.00-22.00u (6 velden)	
----------	-------------------------	--

**OP VRIJE UREN:** tot 18.00u in Sportcampus Lange Munte Kortrijk, SC Lagae Heule, SC Ter Biezen Bissegem, SC Olympiadeplein Marke, SC Wembley Heule, SC De Weimeersen Rollegem, 1 u reservatie per lidkaart. **Minimum 1 speler is houder van een gepersonaliseerde lidkaart.**

### Squash

Squash in Sportcampus Lange Munte Kortrijk (4 banen), 30 min. reservatie per lidkaart.

**Minimum 1 speler is houder van een gepersonaliseerde lidkaart.**

op weekdays: 09.00 - 22.30u

op zaterdag en zondag: afhankelijk van wedstrijdkalender Lange Munte

### Tafeltennis

Tafeltennis kan gereserveerd worden tijdens de vrije momenten. 1 u reservatie per lidkaart. **Minimum 1 speler is houder van een gepersonaliseerde lidkaart.**

## In-doortennis

**OP VASTE UREN: Elke speler is houder van een gepersonaliseerde lidkaart.**

### ► SPORTCAMPUS LANGE MUNTE, KORTRIJK zaal 5

---

maandag	21.30-22.30u
---------	--------------

---

**OP VRIJE UREN:** tot 18.00u in Sportcampus Lange Munte Kortrijk, SC Lagae Heule, SC Ter Biezen Bissegem, SC Olympiadeplein Marke, SC Wembley Heule, SC De Weimeersen Rollegem, 1 u reservatie per lidkaart. **Minimum 1 speler is houder van een gepersonaliseerde lidkaart.**

## Out-doortennis

Tot zonsondergang in SC Ter Biezen Bissegem (2 terreinen), SC Wembley Heule (4 terreinen), SC De Weimeersen Rollegem (3 terreinen), 1 u reservatie per lidkaart.

**Minimum 1 speler is houder van een gepersonaliseerde lidkaart.**

### Voor alle slagsporten:

van 1 mei tot 15 augustus 2012:

Het reserveren is afhankelijk van de geplande zaalsportactiviteiten.

### Gepersonaliseerde lidkaart:

Is een Sportkaart op eigen naam. Als organisatie hebben we het recht om controles uit te voeren en de nodige maatregelen te treffen.

### Reservering (voor alle slagsporten):

- bel de sportdienst (056/ 27 80 00) tijdens de kantooruren, deel uw nummer en naam mee en reserveer een terrein. De houder van een unisportkaart voor de betreffende sporttak, of de houder van een omni- of multisportkaart kan ten vroegste op de dag van de reeds gereserveerde speelbeurt opnieuw reserveren.
- Reserveren kan van september tot september, ook tijdens de schoolvakanties.
- Een geplaatste reservatie kan geldig geannuleerd worden bij de sportdienst tijdens de kantooruren uiterlijk voor 12.00u van de dag waarop men zou spelen.

### Registratie aanwezigheid (voor squash, badminton op vaste uren & indoor-tennis):

**Op de dag van de speelbeurt scant men voor elke speelbeurt de persoonlijke magneetkaart in ter bevestiging van de aanwezigheid.**

- Voor tennis en badminton: bij kaartlezer aan het bureel van het zaalpersoneel
- Voor squash: bij kaartlezer squashlokaal

Annulering reservatie:

- **Wie 3x afwezig was zonder geldig te annuleren, krijgt thuis een rekening van € 10,00.** Plaatsen van een nieuwe reservatie is pas mogelijk nadat de betaling van deze rekening bij ons genoteerd werd.
- Deze maatregelen zijn een waarborg voor een vlot en eerlijk verloop van reservering.

Reserveren met een Sportkaart impliceert dat men het zaalgebruik louter voor recreatieve doeleinden (geen privélessen) mag gebruiken (hoogstens 4 spelers per speelterrein).

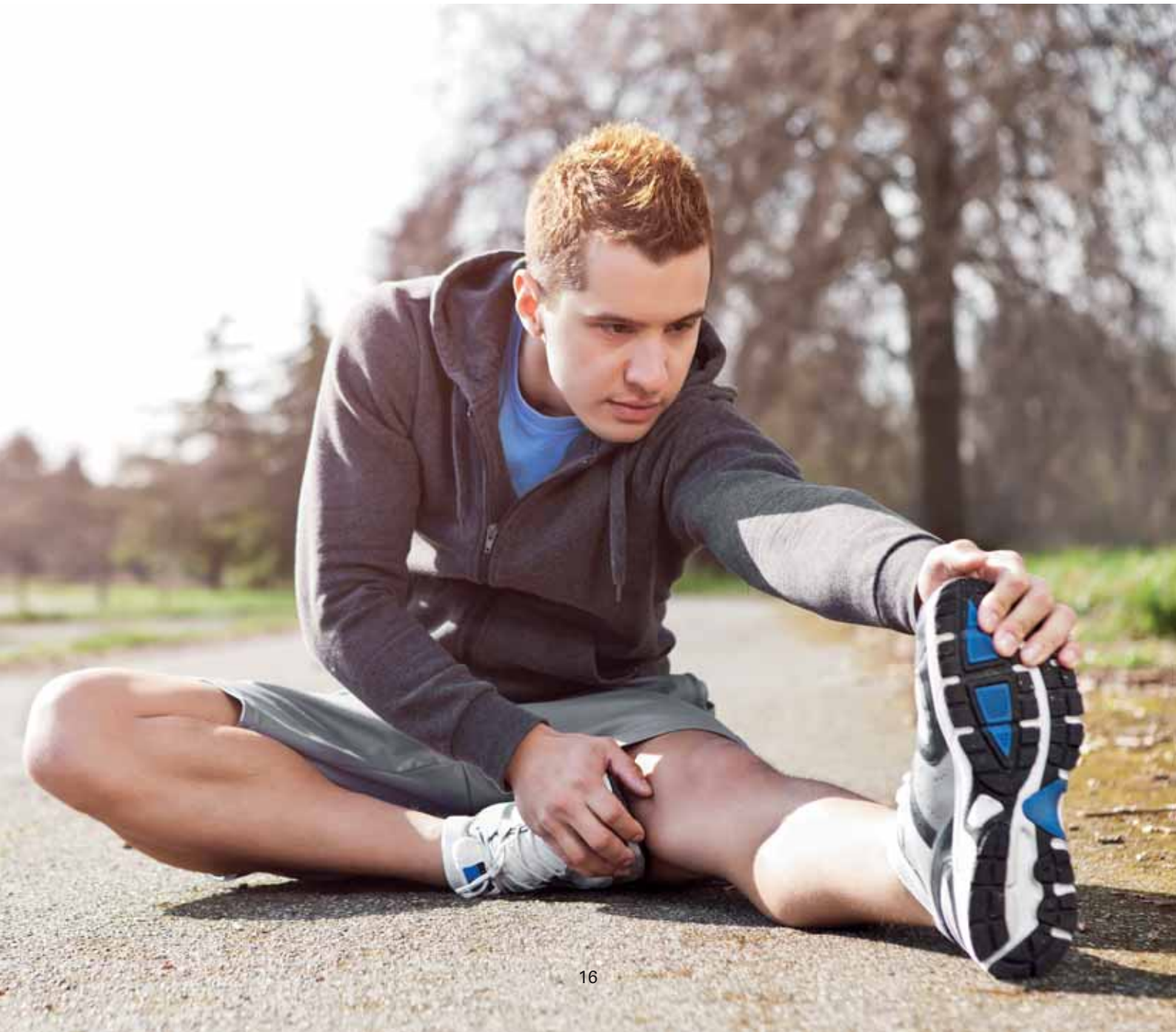


# Cursussen (sporten zonder Sportkaart)

## cursussen voor jongeren en volwassenen

### trimestriële cursussen september '11 - juni '12

- De cursussen lopen trimestrieel in reeksen van ± 10 lessen.
- Het aantal deelnemers wordt beperkt, wat een waarborg inhoudt voor goede kwaliteit en intense begeleiding.
- Voor elke reeks moet er vooraf ingeschreven worden met de mogelijkheid:
  - Inschrijven voor 3 trimesters (september 2011-juni 2012)
  - Inschrijven voor een trimester naar keuze
- **Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012, krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**
- Doorlopend mogelijkheid tot inschrijven voor cursussen die nog moeten starten.



## Hoe deelnemen aan cursussen

**inschrijven kan ter plaatse bij de Sportdienst of telefonisch op nr. 056 27 80 00**

- Vanaf **ZATERDAG 17 september 2011** van 08.30u doorlopend tot 11u
- Daarna tijdens openingsuren:
  - op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 08.30u doorlopend tot 17u
  - op woensdag van 08.30u tot 12u en van 13u tot 17u

**Bij de inschrijvingen worden cursisten uit max. 3 verschillende gezinnen aanvaard.**

*Om organisatorische redenen kan men NIET per fax of e-mail inschrijven.*

*Alle inschrijvingen worden chronologisch genoteerd.*

### GRATIS KENNISMAKEN

---

- In september en januari kan men voor de start van de cursussen gratis kennismaken met verschillende cursussen.
- Zie folder gratis kennismaken in deze brochure.

### BETAALWIJZE

---

- Na uw (telefonische) inschrijving ontvangt u onmiddellijk een bevestigingsbrief. Schrijf binnen de 2 dagen na ontvangst van deze brief via aangehecht overschrijvingsformulier over op reknr. 462-7350941-85 van vzw Sportplus Kortrijk.
- Uitstel van betaling geeft aanleiding tot administratieve kosten.

### ANNULERING

---

- Kosteloos annuleren kan op de dag van de inschrijving en de 3 volgende werkdagen, daarna mits betalen van annulatiekosten van € 7,50 per deelnemer.
- Bij annulering tot 14 dagen vóór de start van de activiteit: bedrag wordt teruggestort verminderd met € 7,50 annulatiekosten per deelnemer.
- Bij annulering binnen de 14 dagen vóór de start van, of tijdens de activiteit: **GEEN TERUGBETALING MOGELIJK.**

### IN GEVAL VAN ZIEKTE

---

In geval van ziekte verwittigt men de dag zelf de administratie van de directie Sport (056/ 27 80 00) en bezorgt men het doktersbriefje in de loop van de week. Terugbetaling pro-rata kan indien de deelnemer meer dan de helft van de cursus ziek blijft (€ 7,50 annulatiekosten). Het inschrijvingsbedrag kan evenwel via een waardebond naar een volgende activiteit overgeboekt worden zonder annulatiekosten.

### VERZEKERING

---

Alle deelnemers zijn verzekerd tegen ongevallen tijdens de activiteit (medische kosten en burgerlijke aansprakelijkheid).

# Cursussen overzicht

Nr	Cursussen	Locatie	Dag	Tijdstip	
<b>"AVONTUUR" sporten blz 20-21</b>					
1	<b>Inlineskaten</b>	SH VTI Kortrijk	woensdag	19.30 - 20.30u	20.30 - 21.30u
2	<b>Muurklimmen</b>	Blueberry Hill Kortrijk	donderdag	20.30 - 22.00u	
3	<b>Paardrijden</b>	Manège Saeftinghe	vrijdag	20.00-21.15u	
<b>"BODY &amp; DANS" sporten blz 22-25</b>					
1	<b>Afrikaanse dans</b>	SC Lange Munte Kortrijk	woensdag	20.30 - 21.30u	
2	<b>Dansaerobic</b>	SC Lange Munte Kortrijk	donderdag	10.30 - 11.30u	
3	<b>Dansmix</b> disco, streetdance, linedance, ...	SC Lange Munte Kortrijk	woensdag	19.00 - 20.00u	20.00 - 21.00u
4	<b>Zumba</b>	SC Lange Munte Kortrijk	woensdag	21.00 - 22.00u	
			donderdag	09.15 - 10.15u	
		SC Lagaeplein Heule	maandag	20.15 - 21.15u	
<b>"BODYFIT" sporten blz 26-32</b>					
1	<b>Conditietraining op muziek</b>	SC Lange Munte Kortrijk	maandag	19.00 - 20.00u	
			dinsdag	19.30 - 20.30u	
2	<b>Conditietraining</b>	SH Drie Hofsteden	woensdag	18.45 - 19.45u	19.45 - 20.45u
		SC Wembley Heule	dinsdag	20.00 - 21.00u	
3	<b>Bodysculpt</b>	SC Lange Munte Kortrijk	dinsdag	20.30 - 21.30u	
4	<b>Easy work out</b>	SC Lange Munte Kortrijk	woensdag	10.30 - 11.30u	
5	<b>Fysioballen</b>	SC Lange Munte Kortrijk	maandag	20.00 - 21.00u	
			woensdag	18.30 - 19.30u	
		SC Wembley Heule	dinsdag	20.00 - 21.00u	
6	<b>Start to jump</b>	SC Lange Munte Kortrijk	donderdag	18.45 - 19.45u	
7	<b>Step aerobic</b>	SC Lange Munte Kortrijk	donderdag	20.00 - 21.00u	

Nr	Cursussen	Locatie	Dag	Tijdstip	
<b>“BODY &amp; MIND” sporten blz 33-37</b>					
1	<b>Energetics</b>	SC Lange Munte Kortrijk	woensdag	19.30 - 20.30u	
2	<b>Rugschool</b>	SC Lange Munte Kortrijk	dinsdag	09.00 - 10.00u	
			donderdag	19.30 - 20.30u	
		SC Olympiadeplein Marke	maandag	19.30 - 20.30u	
			woensdag	20.30 - 21.30u	
3	<b>Pilates</b>	SC Olympiadeplein Marke	maandag	20.30 - 21.30u	
		SC De Weimeersen Rollegem	dinsdag	18.30 - 19.30u	
		SC Mimosa Kortrijk	woensdag	09.30 - 10.30u	
		SC Lange Munte Kortrijk	donderdag	18.30 - 19.30u	
4	<b>Poweryoga</b>	SC Lagaeplein Heule	woensdag	20.30 - 21.30u	
		SC Lange Munte Kortrijk	donderdag	20.30 - 22.00u	
5	<b>Yoga</b>	SC De Weimeersen Rollegem	maandag	10.00 - 11.00u	
		SC Mimosa Kortrijk	dinsdag	18.45 - 19.45u	
		SC Olympiadeplein Marke	woensdag	18.30 - 20.00u	
<b>“RACKET” sporten blz 38-39</b>					
1	<b>Racketmix</b> squash, speed- en badminton, tafeltennis	SC Lange Munte Kortrijk	maandag	19.30 - 21.00u	
			donderdag	19.00 - 20.30u	
2	<b>Tennis</b>	SC Lange Munte Kortrijk	maandag	19.30 - 20.30u	20.30 - 21.30u
			dinsdag	19.30 - 20.30u	20.30 - 21.30u
<b>“WATER” sporten blz 40-42</b>					
1	<b>Aquajogging</b>	Zwembad Lagae Heule	maandag	20.00 - 20.45u	20.45 - 21.30u
		Zwembad Magdalena Kortrijk	woensdag	20.15 - 21.00u	
2	<b>Duiken</b>	Zwembad Magdalena Kortrijk	dinsdag	20.15 - 21.45u	
3	<b>Zwemlessen</b>	Zwembad Lagae Heule	maandag	20.00 - 20.45u	20.45 - 21.30u
		Zwembad Magdalena Kortrijk	woensdag	19.30 - 20.15u	

# "AVONTUUR" sporten

## 1. Inlineskaten vanaf 18 jaar - max. 20 dnrs. (°1993, vanaf jan °1994)

*Aanleren en ontwikkelen van specifieke technieken van remmen, wenden, overstappen, achteruitschaatsen, snelheid enz... en dit in speelse vormen.*

*Tijdens het schaatsen oefent men coördinatie, evenwicht en flexibiliteit van het lichaam en wordt er gewerkt aan een beter uithoudingsvermogen.*

*Eigen inlineskates meebrengen. Hebt u geen inlineskates, geef dan uw schoenmaat op bij de inschrijving. Wij stellen ze ter plaatse ter beschikking.*

*Beschermstukken, pols- en hoofdbescherming zijn sterk aan te raden.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:  
€ 37,00 voor 10 lessen.**

**NIVEAU A:** initiatie inlineskaten

**NIVEAU B:** voor hen die al een cursus gevolgd hebben of de basisvaardigheden van remmen, wenden, overstappen, achteruitschaatsen, enz... beheersen en geen schrik hebben om op de openbare weg te schaatsen.

**NIVEAU C:** voor hen die al meerdere cursussen gevolgd hebben en geregeld op de openbare weg schaatsen



### ► SHVTI, Scheutistenlaan (zijstraat Oudenaardsesteenweg), Kortrijk

Niveau A	IS 11	woensdag	20.30-21.30u	28 sep - 7 dec 2011
Niveau C	IS 12	woensdag	19.30-20.30u	28 sep - 7 dec 2011
Niveau B	IS 21	woensdag	20.30-21.30u	18 jan - 28 mrt 2012
Niveau C	IS 22	woensdag	19.30-20.30u	18 jan - 28 mrt 2012
Niveau A	IS 31	woensdag	19.30-20.30u	18 apr - 20 jun 2012
Niveau B+C	IS 32	woensdag	20.45-21.45u	18 apr - 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012.*

## 2. Muurklimmen vanaf 12 jaar - max. 16 dlrs. en min. 6 dlrs (°1999, vanaf jan °2000)

### **Organisatie Blueberry Hill**

*Elementaire klimtechnieken op een veilige manier.*

*Er wordt progressief gewerkt: van eenvoudige oefeningen tot meer complexe vormen. De hoogte wordt telkens aangepast om de **hoogtevrees te overwinnen**.*

*De laatste les is er een afname van het Klim Vaardigheids Bewijs 1.*

*Het KVB 1 is een erkend certificaat dat vereist is om zelfstandig te klimmen in een klimzaal.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, gebruik van klimgordel inbegrepen bedraagt:  
€ 76,00 voor 8 lessen van anderhalf uur.**

### ► BLUEBERRY HILL, KORTRIJK

KL 11	donderdag	20.30-22.00u	29 sept - 24 nov 2011
KL 21	donderdag	20.30-22.00u	19 jan - 15 mrt 2012
KL 31	donderdag	20.30-22.00u	19 apr - 14 jun 2012

*Geen les op donderdag 3 november 2011, 23 februari en 17 mei 2012.*

## 3. Paardrijden volwassenen en jongeren vanaf 12 jaar

max. 15 dlrs. en min. 5 dlrs (°1999, vanaf jan °2000)

### **Organisatie Manège Saeftinghe**

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012, krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld bedraagt:  
€ 72,00 voor 8 lessen.**

### ► MANÈGE SAEFTINGHE, MARKE

PR 11	vrijdag	20.00-21.15u	30 sep - 2 dec 2011
PR 21	vrijdag	20.00-21.15u	20 jan - 16 mrt 2012
PR 31	vrijdag	20.00-21.15u	20 apr - 15 jun 2012

*Geen les op: vrijdag 4, 11 november 2011, 24 februari en 18 mei 2012.*

# "BODY & DANS" sporten

## 1. Afrikaanse dans vanaf 14 jaar - max. 25 dlrs. (°1997, vanaf jan °1998)

**Met life percussie!** Ritmegevoel, stresscontrole en evenwicht tussen lichaam en geest.

*De bewegingen zijn gebaseerd op het contact met de grond, met de ruimte, met zichzelf en met de muziek. De deelnemer wordt zich bewust van de eigen dynamiek en hoe die te gebruiken in een gracieus en harmonieus bewegen.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld bedraagt:  
€ 47,00 voor 10 lessen**

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 1

AD 11	woensdag	20.30-21.30u	28 sep - 7 dec 2011
AD 21	woensdag	20.30-21.30u	18 jan - 28 mrt 2012
AD 31	woensdag	20.30-21.30u	18 apr - 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus

woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 20.30 tot 21.30u



## 2. Dansaerobic volwassenen

vanaf 14 jaar - max. 25 dlrs. (°1997, vanaf jan °1998)

De lessenreeks baseert zich op de oefenstof van de soft aerobic maar elke les zit in een ander dansthema volgens het muziekgenre, bv. Latino, Salsa, Afrikaans, muziek van de jaren 60, 70 enz....

Een goede start om alle basisbewegingen uit de aerobic te leren kennen om dan later eventueel over te schakelen naar de aerobic lessen met een Sportkaart.

Deze conditioefeningen worden aangevuld met grondoefeningen voor buik, billen en benen.

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

Het inschrijvingsgeld, bedraagt:

€ 40,50 voor 11 lessen (DA 11)

€ 37,00 voor 10 lessen (DA 21)

€ 33,50 voor 9 lessen (DA 31)

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2 (1<sup>ste</sup> verdieping)

DA 11	donderdag	10.30-11.30u	29 sept - 15 dec 2011
DA 21	donderdag	10.30-11.30u	19 jan - 29 mrt 2012
DA 31	donderdag	10.30-11.30u	19 apr - 21 jun 2012

*Geen les op donderdag 3 november 2011, 23 februari en 17 mei 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

donderdag 15 september 2011 en 12 januari 2012 van 10.30 tot 11.30u (SC Lange Munte, Kortrijk)



## 3.Dansmix vanaf 14 jaar - max. 25 dlrs. (°1997, vanaf jan °1998)

*Deze lessenreeks baseert zich op een afwisseling van verschillende dansstijlen. Per les of gespreid over 2 lessen wordt een dansstijl aangeleerd op eigentijdse muziek. Aan bod komen zeker: discoswing, linedance, hip hop, disco enz. De bedoeling is om op een plezierige manier te bewegen en vet te verbranden.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

**€ 40,50 voor 11 lessen (DM 11, DM 12)**

**€ 32,50 voor jongeren van 14 tot 18 jaar voor 11 lessen (DM 11, DM 12)**

**€ 37,00 voor 10 lessen**

**€ 29,50 voor jongeren van 14 tot 18 jaar voor 10 lessen**



### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2

DM 11	woensdag	19.00-20.00u	28 sep – 14 dec 2011
DM 12	woensdag	20.00-21.00u	28 sep – 14 dec 2011
DM 21	woensdag	19.00-20.00u	18 jan – 28 mrt 2012
DM 22	woensdag	20.00-21.00u	18 jan – 28 mrt 2012
DM 31	woensdag	19.00-20.00u	18 apr – 20 jun 2012
DM 32	woensdag	20.00-21.00u	18 apr – 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012.*

**Gratis kennismaken met deze cursus**

**woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 20.00 tot 21.00u**

## 4.Zumba volwassenen vanaf 14 jaar (°1997, vanaf jan °1998)

### **Swing je fit met Zumba!!**

Zumba is een populaire vorm van fitness die de klassieke aerobics en opzwepende dans (Salsa, Cumbia, Reggaeton, Flamenco, Merenque...) combineert. De bedoeling is te bewegen, vet te verbranden en tegelijk plezier te hebben.

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

€ 47,00 voor 11 lessen (ZU 11, 12, 13)

€ 32,50 voor 11 lessen voor jongeren van 14 tot 18 jaar (ZU 11, 12)

€ 43,00 voor 10 lessen (ZU 21, 22, 23)

€ 29,50 voor 10 lessen voor jongeren van 14 tot 18 jaar (ZU 21, 22)

€ 39,00 voor 9 lessen (ZU 31, 32, 33)

€ 26,50 voor 9 lessen voor jongeren van 14 tot 18 jaar (ZU 31, 32)

#### ► **SC LAGAEPLEIN, HEULE max 40 dlnr**

ZU 11	maandag	20.15-21.15u	26 sep - 12 dec 2011
ZU 21	maandag	20.15-21.15u	16 jan - 26 mrt 2012
ZU 31	maandag	20.15-21.15u	16 apr - 18 jun 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011, 20 februari en 28 mei 2012*

#### ► **SC LANGE MUNTE, KORTRIJK zaal 5 max 60 dlnr**

ZU 12	woensdag	21.00-22.00u	28 sept - 14 dec 2011
ZU 22	woensdag	21.00-22.00u	18 jan - 28 mrt 2012
ZU 32	woensdag	21.00-22.00u	18 apr - 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011, 22 februari en 6 juni 2012*

#### ► **SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2 (1<sup>ste</sup> verdieping) max 25 dlnrs**

ZU 13	donderdag	09.15-10.15u	29 sep – 15 dec 2011
ZU 23	donderdag	09.15-10.15u	19 jan – 29 mrt 2012
ZU 33	donderdag	09.15-10.15u	19 apr – 21 jun 2012

*Geen les op donderdag 3 november 2011, 23 februari en 17 mei 2012.*

### **Gratis kennismaken met deze cursus:**

**Maandag 12 september 2011 en 9 januari 2012 van 20.15 tot 21.15u (SC Lagaeplein, Heule)**

**Woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 21.00 tot 22.00u (SC Lange Munte, Kortrijk)**

**Donderdag 15 september 2011 en 12 januari 2012 van 09.15 tot 10.15u (SC Lange Munte, Kortrijk)**

# "BODYFIT" sporten

## 1. Conditietraining op muziek

vanaf 12 jaar - max. 20 dlrs. (°1999, vanaf jan °2000)

*Algemene uithoudings- en weerstandsoefeningen in combinatie met spierversterkende en lenigmakende oefeningen op het ritme van de muziek. Elke les heeft een ander onderwerp zoals: les met halters, les met dynabands, les met steps, les met fysioballen, les in circuitvorm enz. Een eigen handdoek en matje meebrengen is aanbevolen.*

**Nieuw: Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

Het inschrijvingsgeld, bedraagt:

€ 40,50 voor 11 lessen (CM 11, 12)

€ 32,50 voor 11 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (CM 11, 12)

€ 37,00 voor 10 lessen (CM 21, 22)

€ 29,50 voor 10 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (CM 21, 22)

€ 29,50 voor 8 lessen (CM 31, 32)

€ 23,50 voor 8 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (CM 31, 32)

### ► SPORTCAMPUS LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2 (1<sup>ste</sup> verdieping)

CM 11	maandag	19.00-20.00u	26 sep – 12 dec 2011
CM 21	maandag	19.00-20.00u	16 jan – 26 mrt 2012
CM 31	maandag	19.00-20.00u	16 apr – 18 jun 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011, 20 februari, 28 mei en 4 juni 2012.*

CM 12	dinsdag	19.30-20.30u	27 sep – 13 dec 2011
CM 22	dinsdag	19.30-20.30u	17 jan – 27 mrt 2012
CM 32	dinsdag	19.30-20.30u	17 apr – 19 juni 2012

*Geen les op dinsdag 1 november 2011, 21 februari, 1 mei en 5 juni 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

maandag 12 september 2011 en 9 januari 2012 van 19.00 tot 20.00u

dinsdag 13 september 2011 en 10 januari 2012 van 19.30 tot 20.30u



## 2. Conditietraining

vanaf 12 jaar - max. 25 dlrs. (°1999, vanaf jan °2000)

Algemene uithoudings- en weerstandsoefeningen in combinatie met spierversterkende en lenigmakende oefeningen.

Een eigen handdoek en matje meebrengen is aanbevolen

Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.

€ 34,00 voor 11 lessen (CT 11, 12, 13)

€ 32,50 voor 11 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (CT 11, 12, 13)

€ 31,00 voor 10 lessen (CT 21, 22, 23)

€ 29,50 voor 10 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (CT 21, 22, 23)

€ 28,00 voor 9 lessen (CT 31, 32, 33)

€ 26,75 voor 9 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (CT 31, 32, 33)

### ► SH CAMPUS DRIE HOFSTEDEN, KORTRIJK

CT 11	woensdag	18.45-19.45u	28 sep – 14 dec 2011
CT 12	woensdag	19.45-20.45u	28 sep – 14 dec 2011
CT 21	woensdag	18.45-19.45u	18 jan – 28 mrt 2012
CT 22	woensdag	19.45-20.45u	18 jan – 28 mrt 2012
CT 31	woensdag	18.45-19.45u	18 apr – 13 jun 2012
CT 32	woensdag	18.45-19.45u	18 apr – 13 jun 2012

Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012.

### ► SC WEMBLEY, HEULE

CT 13	dinsdag	20.00-21.00u	27 sep – 13 dec 2011
CT 23	dinsdag	20.00-21.00u	17 jan – 28 mrt 2012
CT 33	dinsdag	20.00-21.00u	17 apr – 19 jun 2012

Geen les op dinsdag 1 november 2011, 21 februari en 1 mei 2012.

**Gratis kennismaken met deze cursus:**

Dinsdag 13 september 2011 en 10 januari 2012 van 20.00 tot 21.00u (SC Wembley, Heule)

# "BODYFIT" sporten

## 3.Bodysculpt vanaf 12 jaar - max. 25 dlhrs. (°1999, vanaf jan °2000)

*Spierversterkende oefeningen voor buik, benen en billen op het ritme van aangepaste muziek. De oefeningen worden nog versterkt door het gebruik van halters (gewichtjes) en tubes (= een soort elastiek).*

*Een eigen handdoek en matje meebrengen is aanbevolen*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld bedraagt:**

€ 47,00 voor 11 lessen (BS 11)

€ 32,50 voor 11 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (BS 11)

€ 43,00 voor 10 lessen (BS 21)

€ 29,50 voor 10 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (BS 21)

€ 34,50 voor 8 lessen (BS 31)

€ 23,50 voor 8 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (BS 31)

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2 (1<sup>ste</sup> verdieping)

BS 11	dinsdag	20.30-21.30u	27 sep – 13 dec 2011
BS 21	dinsdag	20.30-21.30u	17 jan – 27 mrt 2012
BS 31	dinsdag	20.30-21.30u	17 apr – 19 jun 2012

*Geen les op dinsdag 1 november 2011, 21 februari, 1 mei en 5 juni 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

Dinsdag 13 september 2011 en 10 januari 2012 van 20.30 tot 21.30u (SC Lange Munte, Kortrijk)



## 4. Easy work out volwassenen vanaf 18 jaar - max. 20 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

*Rustige opwarming op ritmische muziek. De kern van de les bestaat uit spierversterkende oefeningen voor buik, benen en billen. Afwisseling met oefeningen uit de rugschool en stretchoefeningen op achtergrondmuziek. Een eigen matje meebrengen is aanbevolen.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor, en deelname aan, 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

**€ 40,50 voor 11 lessen (EW 11)**

**€ 37,00 voor 10 lessen**

### ► **SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2 (1<sup>ste</sup> verdieping)**

EW 11	woensdag	10.30-11.30u	28 sep - 14 dec 2011
EW 21	woensdag	10.30-11.30u	18 jan - 28 mrt 2012
EW 31	woensdag	10.30-11.30u	18 apr - 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012.*

### **Gratis kennismaken met deze cursus:**

**Woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 10.30-11.30u (SC Lange Munte, Kortrijk)**



# "BODYFIT" sporten

## 5.Fysioballen vanaf 14 jaar - max. 14 dlrs. (°1997, vanaf jan °1998)

Deze lessenreeks wordt volledig gegeven op en rond een fysiobal (zitbal). De kern van de les bestaat voornamelijk uit spierversterkende oefeningen voor buik, benen en billen. Door alles uit te voeren op een fysiobal moet men constant zijn evenwicht herstellen en dat versterkt voornamelijk de rug- en buikspieren. Een eigen handdoek en matje meebrengen is aanbevolen.

Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.

Het inschrijvingsgeld, bedraagt:

€ 47,00 voor 11 lessen (FB 11, 12, 13)

€ 32,50 voor 11 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (FB 11, 12, 13)

€ 43,00 voor 10 lessen (FB 21, 22, 23, 32)

€ 29,50 voor 10 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (FB 21, 22, 23, 32)

€ 39,00 voor 9 lessen (FB 33)

€ 26,50 voor 9 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (FB 33)

€ 34,50 voor 8 lessen (FB 31)

€ 23,50 voor 8 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (FB 31)

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2 (1<sup>ste</sup> verdieping)

FB 11	maandag	20.00-21.00u	26 sep - 12 dec 2011
FB 21	maandag	20.00-21.00u	16 jan - 26 mrt 2012
FB 31	maandag	20.00-21.00u	16 apr - 18 jun 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011, 20 februari, 28 mei en 4 juni 2012.*

FB 12	woensdag	18.30-19.30u	28 sep – 14 dec 2011
FB 22	woensdag	18.30-19.30u	18 jan - 28 mrt 2012
FB 32	woensdag	18.30-19.30u	18 apr - 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012.*

### ► SC WEMBLEY, HEULE

FB 13	dinsdag	20.00-21.00u	27 sep – 13 dec 2011
FB 23	dinsdag	20.00-21.00u	17 jan – 27 mrt 2012
FB 33	dinsdag	20.00-21.00u	17 apr – 19 jun 2012

*Geen les op dinsdag 1 november 2011, 21 februari en 1 mei 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

Maandag 12 september 2011 en 9 januari 2012 van 20.00-21.00u (SC Lange Munte)

Dinsdag 13 september 2011 en 10 januari 2012 van 20.00-21.00u (SC Wembley)

Woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 18.30-19.30u (SC Lange Munte)

## 6.Start to Jump vanaf 12 jaar - max. 14 dlhrs. (°1999, vanaf jan °2000)

*Een springtouw is een handig instrument om je conditie op peil te houden. We leren verschillende manieren om in een touw te springen en week na week maken we progressie. Met het springtouw werken we spierversterkend en lenigmakend al zittend of liggend op een matje. Opzwepende ritmes met aangepaste muziek. Een eigen handdoek en matje meebrengen is aanbevolen.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

€ 40,50 voor 11 lessen (SJ 11)

€ 32,50 voor 11 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (SJ 11)

€ 37,00 voor 10 lessen (SJ 21)

€ 29,50 voor 10 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (SJ 21)

€ 29,50 voor 8 lessen (SJ 31)

€ 23,50 voor 8 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (SJ 31)

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2 (1<sup>ste</sup> verdieping)

SJ 11	donderdag	18.45-19.45u	29 sep - 15 dec 2011
SJ 21	donderdag	18.45-19.45u	19 jan - 29 mrt 2012
SJ 31	donderdag	18.45-19.45u	19 apr - 21 jun 2012

*Geen les op donderdag 3 november 2011, 23 februari, 17 mei en 7 juni 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

donderdag 15 september 2011 en 12 januari 2012 van 18.45-19.45u (SC Lange Munte)



# "BODYFIT" sporten

## 7.Step Aerobic vanaf 12 jaar - max. 25 dlrs. (°1999 vanaf jan °2000)

Het is een fitnessvorm gebaseerd op aerobic, waarbij men stapt op en af een in de hoogte verstelbare step (bankje). Door de hoge intensiteit werkt men vooral aan een beter uithoudingsvermogen. Het ritme wordt aangegeven door eigentijdse muziek. Stevige sportschoenen zijn aanbevolen alsook een handdoek en een fles water.

Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.

Het inschrijvingsgeld, bedraagt:

€ 43,00 voor 10 lessen

€ 29,50 voor 10 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar

€ 34,50 voor 8 lessen (ST 31)

€ 23,50 voor 8 lessen voor jongeren van 12 tot 18 jaar (ST 31)

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 2 (1<sup>ste</sup> verdieping)

ST 11	donderdag	20.00-21.00u	29 sep – 8 dec 2011
ST 21	donderdag	20.00-21.00u	19 jan – 29 mrt 2012
ST 31	donderdag	20.00-21.00u	19 apr – 21 jun 2012

Geen les op donderdag 3 november 2011, 23 februari, 17 mei en 7 juni 2012.

### Gratis kennismaken met deze cursus:

donderdag 15 september 2011 en 12 januari 2012 van 20.00-21.00u (SC Lange Munte, Kortrijk)



# "BODY & MIND" sporten

## 1.Energetics vanaf 18 jaar - max. 16 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

*Heel nauwkeurige, fijne bewegingen in een traag tempo.*

*Er wordt specifiek gewerkt op heup-, buik-, dij- en rugspieren om te streven naar een correcte lichaamshouding, waardoor spanningen in de onderrug verminderen. Dit resulteert in een mooier, uitgebalanceerd lichaam. Een eigen matje meebrengen is aanbevolen.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

**€ 40,50 voor 11 lessen (EG 11)**

**€ 37,00 voor 10 lessen**

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 1

EG 11	woensdag	19.30-20.30u	28 sep – 14 dec 2011
EG 21	woensdag	19.30-20.30u	18 jan – 28 mrt 2012
EG 31	woensdag	19.30-20.30u	18 apr – 20 jun 2012

*Geen les op donderdag 2 november 2011, 22 februari 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 19.30-20.30u (SC Lange Munte, Kortrijk)



# "BODY & MIND" sporten

## 2.Rugschool vanaf 18 jaar - max. 15 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

Leren kennen en bewust worden van onze rugspieren om de spanningen in onder- en bovenrug te verminderen. Men leert de verschillende spiergroepen afzonderlijk te gebruiken om te streven naar een correcte lichaamshouding. Door preventief te werken vermijdt men rugklachten. Een eigen matje meebrengen is aanbevolen.

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

**€ 43,00 voor 10 lessen**

**€ 38,75 voor 9 lessen (RU 31, 32, 33)**

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 1

RU 11	dinsdag	09.00-10.00u	27 sep – 6 dec 2011
RU 21	dinsdag	09.00-10.00u	17 jan – 27 mrt 2012
RU 31	dinsdag	09.00-10.00u	17 apr – 19 jun 2012

*Geen les op dinsdag 1 november 2011, 21 februari en 1 mei 2012.*

RU 12	donderdag	19.30-20.30u	29 sep – 8 dec 2011
RU 22	donderdag	19.30-20.30u	19 jan – 29 mrt 2012
RU 32	donderdag	19.30-20.30u	19 apr – 21 jun 2012

*Geen les op donderdag 3 november 2011, 23 februari en 17 mei 2012.*

### ► SC OLYMPIADEPLEIN, MARKE, clubhuis

RU 13	maandag	19.30-20.30u	26 sep – 5 dec 2011
RU 23	maandag	19.30-20.30u	16 jan – 26 mrt 2012
RU 33	maandag	19.30-20.30u	16 apr – 18 jun 2012
RU 24	woensdag	20.30-21.30u	18 jan – 28 mrt 2012
RU 34	woensdag	20.30-21.30u	18 apr – 20 jun 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011, 20 februari, woensdag 22 februari en 28 mei 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

**maandag 12 september 2011 van 19.30-20.30u (SC Olympiadeplein, Marke)**

**dinsdag 13 september 2011 van 09.00 tot 10.00u (SC Lange Munte, Kortrijk)**

**woensdag 11 januari 2012 van 20.30u tot 21.30u (SC Olympiadeplein, Marke)**

**donderdag 15 september 2011 van 19.30-20.30u (SC Lange Munte, Kortrijk)**

## 3. Pilates volwassenen vanaf 18 jaar - max. 16 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

*Pilates is op een zachte manier werken aan een sterke en soepele wervelkolom en sterke buik- en rugspieren telkens vertrekkend vanuit je kern. Pilates heeft een ontspannende uitwerking en verhoogt je energiepeil. Een eigen matje meebrengen is aanbevolen.*

PI 11, 21, 31: aangepast voor personen met rugproblemen

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

**€ 37,00 voor 10 lessen**

**€ 33,50 voor 9 lessen (PI 31, 34)**

### ► SC OLYMPIADEPLEIN, MARKE clubhuis

PI 11	maandag	20.30-21.30u	26 sep – 5 dec 2011
PI 21	maandag	20.30-21.30u	16 jan – 26 mrt 2012
PI 31	maandag	20.30-21.30u	16 apr – 18 jun 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011, 20 februari en 28 mei 2012.*

### ► SC DE WEIMEERSEN, ROLLEGEM omnizaal

PI 12	dinsdag	18.30-19.30u	27 sep – 6 dec 2011
PI 22	dinsdag	18.30-19.30u	17 jan – 27 mrt 2012
PI 32	dinsdag	18.30-19.30u	17 apr – 19 jun 2012

*Geen les op dinsdag 1 november 2011 en 21 februari 2012.*

### ► SC MIMOSA, KORTRIJK, bovenzaal

PI 13	woensdag	09.30-10.30u	28 sep – 7 dec 2011
PI 23	woensdag	09.30-10.30u	18 jan – 28 mrt 2012
PI 33	woensdag	09.30-10.30u	18 apr – 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012.*

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 1

PI 14	donderdag	18.30-19.30u	29 sep – 8 dec 2011
PI 24	donderdag	18.30-19.30u	19 jan – 29 mrt 2012
PI 34	donderdag	18.30-19.30u	19 apr – 21 jun 2012

*Geen les op donderdag 3 november 2011, 23 februari en 17 mei 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

**maandag 12 september 2011 van 20.30-21.30u (SC Olympiadeplein, Kortrijk)**

**dinsdag 13 september 2011 van 18.30 tot 19.30u (SC De Weimeersen, Rollegem)**

**woensdag 14 september 2011 van 09.30-10.30u (SC Mimosa, Kortrijk)**

**donderdag 15 september 2011 van 18.30-19.30u (SC Lange Munte, Kortrijk)**

## 4.Poweryoga: ashtanga yoga en vinyasa yoga

voor volwassenen en jongeren vanaf 14 jaar - max. 16 dlrs. (°1997, vanaf jan °1998)

**Ashtanga Yoga First Serie (Basic):** Dynamisch, krachtig, zuiverend en precies. Ashtanga Yoga is ideaal als je jezelf graag fysiek inspant. Het zorgt voor een sterk, soepel en gezond lichaam, geeft je innerlijke rust en vreugde en het maakt je zelfbewust.

De 'First Series' zijn er in principe voor iedereen, maar een aantal oefeningen zijn vrij moeilijk.

Het tempo in de First Serie - Basic ligt wat lager en er is veel aandacht voor adjustments en techniek.

Wie zich fit voelt, kan elk trimester instromen: je volgt het tempo van je ademhaling en je voert alle asana's op jouw niveau uit.

**Vinyasa Yoga:** Plezier, speels, verdieping en inzicht in jezelf.

Vinyasa Yoga typeert zich door zijn creativiteit en speelsheid. Reken daarom op plezier, verdieping en inzicht in jezelf. Vinyasa Yoga stamt af van Ashtanga Yoga. De inhoud van deze trimestriële sessies worden niet hernomen per trimester maar er wordt telkens verder gebouwd op de vorige sessie.

Het zijn twee fysieke yogavormen die zich kenmerken door de non-stop beweging.

Op het ritme van de ademhaling vloeit de ene in de andere houding over.

Het uitvoeren van de Vinyasa-serie vergt een fikse inspanning en je zult er spieren gebruiken waarvan je het bestaan niet wist. In elke les oefenen beginners en gevorderden naast elkaar. Dat kan best aangezien de yogaleraar opties aangeeft voor elk niveau

Een eigen matje en handdoek meebrengen is aanbevolen.

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

€ 70,00 voor 10 lessen van anderhalf uur (PY 12, 22)

€ 44,00 voor 10 lessen voor jongeren van 14 tot 18 jaar voor anderhalf uur (PY 12, 22)

€ 47,00 voor 10 lessen van één uur (PY 11, 21, 31)

€ 29,50 voor 10 lessen voor jongeren van 14 tot 18 jaar voor één uur (PY 11, 21, 31)

€ 63,00 voor 9 lessen van anderhalf uur (PY 32)

€ 39,50 voor 9 lessen voor jongeren van 14 tot 18 jaar voor anderhalf uur (PY 32)

**NIEUW**

### ► SC LAGAEPLEIN, HEULE Ashtanga Yoga (één uursessie)

PY 11	woensdag	20.30-21.30u	28 sep – 7 dec 2011
PY 21	woensdag	20.30-21.30u	18 jan – 28 mrt 2012
PY 31	woensdag	20.30-21.30u	18 apr – 20 jun 2012

Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012

### ► SC LANGE MUNTE, KORTRIJK omnisportzaal 1 Vinyasa Yoga (anderhalf uur sessie)

PY 12	donderdag	20.30-22.00u	29 sep – 8 dec 2011
PY 22	donderdag	20.30-22.00u	19 jan – 29 mrt 2012
PY 32	donderdag	20.30-22.00u	19 apr – 21 jun 2012

Geen les op donderdag 3 november 2011, 23 februari en 17 mei 2012.

**Gratis kennismaken met deze cursus:**

woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 20.30 tot 21.30u (SC Lagaeplein, Heule)

donderdag 15 september 2011 en 12 januari 2012 van 20.30 tot 21.30u (SC Lange Munte, Kortrijk)

## 5.Yoga volwassenen & jongeren vanaf 18 jaar - max. 16 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

*De vitaliteit en flexibiliteit van het lichaam verbeteren alsook de geestelijke kwaliteit verruimen en verbeteren op een harmonieuze manier aan de hand van lichaams-, ademhalings-, concentratie- en ontspanningsoefeningen.*

*Een eigen matje en kussentje meebrengen is aanbevolen.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld, bedraagt:**

€ 60,00 voor 12 lessen (YO 11)

€ 70,00 voor 10 lessen van anderhalf uur (YO 13, 23, 33)

€ 50,00 voor 10 lessen (YO 21)

€ 47,00 voor 10 lessen (YO 12, 22, 32)

### ► SC DE WEIMEERSEN, ROLLEGEM

**NIEUW**

*in samenwerking met de dienstencentra*

*Gebaseerd op de Hatha yoga, de oorspronkelijke vorm van yoga.*

YO 11	maandag	10.00-11.00u	26 sep – 19 dec 2011
YO 21	maandag	10.00-11.00u	16 jan – 26 mrt 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011 en 20 februari 2012.*

### ► SC MIMOSA, KORTRIJK

YO 12	dinsdag	18.45-19.45u	27 sep – 6 dec 2011
YO 22	dinsdag	18.45-19.45u	17 jan – 27 mrt 2012
YO 32	dinsdag	18.45-19.45u	17 apr – 26 jun 2012

*Geen les op dinsdag 1 november 2011, 21 februari en 1 mei 2012.*

### ► SC OLYMPIADEPLEIN, MARKE *clubhuis (anderhalf uur sessie)*

**NIEUW**

*Gebaseerd op de Tibetaanse helende Yoga.*

YO 13	woensdag	18.30-20.00u	28 sep – 7 dec 2011
YO 23	woensdag	18.30-20.00u	18 jan – 28 mrt 2012
YO 33	woensdag	18.30-20.00u	18 apr – 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012.*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

maandag 12 september 2011 en 9 januari 2012 van 10.00-11.00u (SC De Weimeersen, Rollegem)

dinsdag 13 september 2011 en 10 januari 2012 van 18.45 tot 19.45u (SC Mimosa, Kortrijk)

woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 18.30-19.30u (SC Olympiadeplein, Marke)

*Aanleren van de basistechnieken en de tactische beginselen van de verschillende slagsporten: badminton, speedminton, squash en tafeltennis.*

*De rackets voor de verschillende slagsporten zijn ter plaatse beschikbaar.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld bedraagt:  
€ 32,00 voor 6 lessen van anderhalf uur**

### ► SPORTCAMPUS LANGE MUNTE, zaal 3 of 5

*Mix van badminton, squash en speedminton*

RS 11	maandag	19.30-21.00u	26 sep – 7 nov 2011
RS 12	maandag	19.30-21.00u	14 nov – 19 dec 2011
RS 21	maandag	19.30-21.00u	16 jan – 27 feb 2012
RS 31	maandag	19.30-21.00u	16 apr – 21 mei 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011 en 20 februari 2012.*

*Mix van badminton, tafeltennis en speedminton*

RS 13	donderdag	19.00-20.30u	29 sep – 10 nov 2011
RS 14	donderdag	19.00-20.30u	19 jan – 1 mrt 2012

*Geen les op donderdag 3 november 2011 en 23 februari 2012*



## 2.Tennis vanaf 18 jaar - max. 6 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

Leren tennissen op een recreatief niveau om later te kunnen overstappen naar een club of om individueel een terrein te reserveren met een sportkaart.(zie info blz.4, 5 en 15)

### Praktische afspraken:

- De groep wordt bewust klein gehouden zodat de leraar de basishouding en de techniek kan corrigeren en controleren van elke speler.
- Als je, met goedkeuren van de leraar, alle niveaus hebt doorlopen kan je niet meer inschrijven, elk niveau kan je maximaal 2 maal doorlopen.
- Als de leraar oordeelt dat je ingeschreven bent in een verkeerd niveau hebben wij, als organisatie, het recht je uit te schrijven en annuleringskosten (€ 7,50) aan te rekenen.
- Bij de tennisinschrijvingen worden per persoon slechts 2 cursisten aanvaard.
- Als je geen eigen racket hebt, zijn er tennisrackets en tennisballen ter plaatse beschikbaar.

Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.

Het inschrijvingsgeld, gebruik tennisracket en tennisballen inbegrepen bedraagt:  
€ 69,00 voor 10 lessen van 1 uur  
€ 55,25 voor 8 lessen (TC 31, 32, 33, 34) van 1 uur



### ► SPORTCAMPUS LANGE MUNTE, zaal 3 of 5

#### MAANDAG

TC 11	initiatie 1	19.30-20.30u	26 sep – 5 dec 2011
TC 12	halfgevorderd 1	20.30-21.30u	26 sep – 5 dec 2011
TC 21	initiatie 2	19.30-20.30u	16 jan – 26 mrt 2012
TC 22	halfgevorderd 2	20.30-21.30u	16 jan – 26 mrt 2012
TC 31	initiatie 1	19.30-20.30u	16 apr – 18 jun 2012
TC 32	initiatie 2	20.30-21.30u	16 apr – 18 jun 2012

Geen les op maandag: 31 oktober 2011, 20 februari, 28 mei en 4 juni 2012

#### DINSDAG

TC 13	initiatie 1	19.30-20.30u	27 sep – 6 dec 2011
TC 14	initiatie 2	20.30-21.30u	27 sep – 6 dec 2011
TC 23	initiatie 2	19.30-20.30u	17 jan – 27 mrt 2012
TC 24	halfgevorderd 1	20.30-21.30u	17 jan – 27 mrt 2012
TC 33	halfgevorderd 1	19.30-20.30u	17 apr – 19 jun 2012
TC 34	initiatie 1	20.30-21.30u	17 apr – 19 jun 2012

Geen les op dinsdag: 1 november 2011, 21 februari, 1 mei en 5 juni 2012.

### VOORWAARDEN:

**INITIATIE 2:** gemakkelijk verschillende balwisselingen na elkaar over het net kunnen uitvoeren.

**HALF GEVORDERDEN 1:** beheersen van samenspel forehand, techniek backhand en kunnen serveren.

**HALF GEVORDERDEN 2:** volledig beheersen van samenspel forehand en backhand, van de service en een volley kunnen uitvoeren.

# “WATER” sporten

## 1. Aquajogging vanaf 18 jaar - max. 14 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

*Voor hen die aan hun conditie willen werken en iets anders zoeken dan louter baantjes zwemmen.*

*Door middel van een riem met een groot drijfvermogen die aangesnoerd wordt rond de lenden, blijft men rechtop dobberen in het diep gedeelte van het zwembad. Vanuit deze stand kan men gemakkelijk lopen, wandelen en verschillende spierversterkende en lenig-makende oefeningen uitvoeren.*

*Naargelang de openingsuren van het zwembad kan men vóór of na de activiteit nog vrij zwemmen.*

**Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld bedraagt:**

**€ 53,00 voor 11 lessen (AQ 11, 12)**

**€ 48,00 voor 10 lessen (AQ 31, 32, 13, 23, 33)**

**€ 38,50 voor 8 lessen (AQ 21, 22)**

Als men een zwemabonnement kan voorleggen kan men bij de aanvang van de cursus het rekeningnummer van de financiële instelling opgeven. Het toegangsgeld (€ 1,5 per les) wordt teruggestort.

### ► ZWEMBAD LAGAEPLEIN, HEULE

AQ 11	maandag	20.00-20.45u	26 sep – 12 dec 2011
AQ 12	maandag	20.45-21.30u	26 sep – 12 dec 2011
AQ 21	maandag	20.00-20.45u	16 jan – 12 mrt 2012
AQ 22	maandag	20.45-21.30u	16 jan – 12 mrt 2012
AQ 31	maandag	20.00-20.45u	16 apr – 25 jun 2012
AQ 32	maandag	20.45-21.30u	16 apr – 25 jun 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011, 20 februari, 28 mei 2012*

### ► ZWEMBAD MAGDALENA, KORTRIJK

AQ 13	woensdag	20.15-21.00u	28 sep – 7 dec 2011
AQ 23	woensdag	20.15-21.00u	18 jan – 28 mrt 2012
AQ 33	woensdag	20.15-21.00u	18 apr – 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012*

### Gratis kennismaken met deze cursus:

**maandag 12 september 2011 en 9 januari 2012 van 20.00-20.45u (zwembad Lagaeplein)**

**woensdag 14 september 2011 en 11 januari 2012 van 20.15-21.00u (zwembad Magdalenabad)**



# “WATER” sporten

## 2. Duiken vanaf 18 jaar - max. 14 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

### **Organisatie Kortrijkse Duikersklub vzw.**

*Aanleren van basistechnieken en beginselen (ook theorie). Men leert omgaan met het duiksportmateriaal in alle veiligheidsaspecten. Aanleren reflexen om veilig te duiken en eventueel hulp te bieden aan een mede-duiker in nood.*

*Bij eventuele voortzetting binnen de club kan men een “één-ster-duikersbrevet” (1\*Duiker CMAS) behalen en later meer gevorderde brevetten.*

*Meer info vindt u op de website: <http://users.pandora.be/kortrijkseduikersklub>*

**Nieuw: Bij gelijktijdige inschrijving voor en deelname aan 3 gelijke of verschillende cursussen op jouw naam voor het jaar 2011-2012 krijg je als deelnemer € 5,00 korting.**

**Het inschrijvingsgeld € 85,00 & toegang zwembad (10 x € 1,50), bedraagt: € 100,00 voor 10 lessen**

Als men een zwemabonnement kan voorleggen, kan men bij de aanvang van de cursus het rekeningnummer van de financiële instelling opgeven. Het toegangsgeld (€ 1,5 per les) wordt teruggestort.

### ► ZWEMBAD MAGDALENA

#### INITIATIE

DK 11	dinsdag	20.15-21.45u	27 sep - 6 dec 2011
DK 21	dinsdag	20.15-21.45u	17 jan - 27 mrt 2012
DK 31	dinsdag	20.15-21.45u	17 apr - 26 jun 2012

*Geen les op dinsdag 1 november 2011, 21 februari en 1 mei 2012*



## 3. Zwemlessen vanaf 18 jaar - max. 8 dlrs. (°1993, vanaf jan °1994)

### schoolslag en crawl

**Niveau A1 (beginnelingen):** met aangepaste drijfmiddelen (plankjes, gordels, bandjes) worden de basisbewegingen van schoolslag aangeleerd en geautomatiseerd.

**Niveau A2 (vervolmaking):** voor diegene die met aangepaste drijfmiddelen (plankjes, gordels, bandjes) kunnen drijven en de basisbeweging van schoolslag in diep bad al kunnen uitvoeren.

**Niveau B:** met aangepast materiaal wordt de crawlbeweging aangeleerd en geautomatiseerd, er is wel een vereiste om schoolslag te kunnen zwemmen

*De groepjes zijn beperkt en de lesgever begeleidt iedereen individueel. Geen publiekzwemmen.*

**Het inschrijvingsgeld bedraagt:**

€ 50,50 voor 11 lessen (ZW 11, 12)

€ 45,75 voor 10 lessen (ZW 13, 14, 23, 24, 31, 32, 33, 34)

€ 36,75 voor 8 lessen (ZW 21, 22)

Als men een zwemabonnement kan voorleggen, kan men bij de aanvang van de cursus het rekeningnummer van de financiële instelling opgeven. Het toegangsgeld (€ 1,5 per les) wordt teruggestort.

#### ► ZWEMBAD LAGAEPLEIN

Niveau B	ZW 11	maandag	20.00-20.45u	26 sep – 12 dec 2011
Niveau A1	ZW 12	maandag	20.45-21.30u	26 sep – 12 dec 2011
Niveau B	ZW 21	maandag	20.00-20.45u	16 jan – 12 mrt 2012
Niveau A2	ZW 22	maandag	20.45-21.30u	16 jan – 12 mrt 2012
Niveau B	ZW 31	maandag	20.00-20.45u	16 apr – 25 jun 2012
Niveau B	ZW 32	maandag	20.45-21.30u	16 apr – 25 jun 2012

*Geen les op maandag 31 oktober 2011, 20 februari en 28 mei 2012*

#### ► ZWEMBAD MAGDALENA

Niveau A1	ZW 13	woensdag	19.30-20.15u	28 sep – 7 dec 2011
Niveau A2	ZW 14	woensdag	19.30-20.15u	28 sep – 7 dec 2011
Niveau A1	ZW 23	woensdag	19.30-20.15u	18 jan – 28 mrt 2012
Niveau A2	ZW 24	woensdag	19.30-20.15u	18 jan – 28 mrt 2012
Niveau A1	ZW 33	woensdag	19.30-20.15u	18 apr – 20 jun 2012
Niveau A2	ZW 34	woensdag	19.30-20.15u	18 apr – 20 jun 2012

*Geen les op woensdag 2 november 2011 en 22 februari 2012*

# Extra sporten in het zwembad

*Instapmogelijkheid het ganse jaar. - Niet op voorhand inschrijven. - Betaling aan de kassa van het zwembad.*

## Zwanger zwemmen

Door middel van lichamelijke oefeningen, zowel houdings- en bewegingsoefeningen enerzijds, als ademhalings- en ontspanningsoefeningen anderzijds, de algemene conditie behouden en zelfs verbeteren. Tijdens dit bijzonder uurtje komt men in contact met andere "soortgenoten". Dat bevordert het sociale contact waarbij persoonlijke ervaringen kunnen uitgewisseld worden.

**Bijdrage tot deelname:**  
**€ 1,25 per beurt (exclusief toegang zwembad).**

### ► ZWEMBAD MIMOSA

---

Elke donderdag van 15.15u tot 16.00u. Geen les tijdens de schoolvakanties.

### ► ZWEMBAD MAGDALENA

---

Elke woensdag van 20.15u tot 21.00u. Geen les tijdens de schoolvakanties.

## Hydrobic uitsluitend voor 55-plussers zowel voor dames als heren

Hydrobic zijn allerlei oefeningen in het ondiep gedeelte van het zwembad. Het water zorgt voor een ontspannen sfeer en heeft een masserende werking, goed voor iedereen die last heeft van reuma, artrose en rugpijn. Het water zorgt voor weerstand waardoor de spieren getraind worden en de algemene conditie verbetert.

**Bijdrage tot deelname: € 5,00 voor een 5-beurtenkaart (exclusief toegang zwembad).**  
**Kennismaken kan met een dagticket van € 1,00.**

### ► ZWEMBAD MAGDALENA

---

Elke donderdag van 17.00u tot 17.30u. Geen les tijdens de schoolvakanties.

## Aquagym uitsluitend voor vrouwen

Aquagym staat voor aerobicoefeningen in het water op ritmische muziek. Het water zorgt voor een ontspannen sfeer en heeft een masserende werking, goed voor iedereen die last heeft van reuma, artrose en rugpijn. De oefeningen gebeuren in heupdiep water. Het water zorgt voor heel wat weerstand, waardoor de spieren getraind worden (vooral buik, billen en benen) en de lichamelijke conditie verbetert.

**Bijdrage tot deelname:**  
**€ 6,25 voor een 5-beurtenkaart (exclusief toegang zwembad).**  
**Kennismaken kan met een dagticket van € 1,25.**

### ► ZWEMBAD MIMOSA

---

Elke donderdag van 14.30u tot 15.15u. Geen les tijdens de schoolvakanties.

## Aquafitness voor mannen en vrouwen

Aquafitness staat voor een mix van spierversterkende oefeningen en conditionele oefeningen afwisselend in het heupdiep water en in het diep gedeelte (met aquagordel). Door het gebruik van verschillend materiaal zoals zachte buizen, aquabelts, aquagordels enz. worden de spieren van buik, billen en benen getraind en wordt de lichamelijke conditie verbeterd.

**Bijdrage tot deelname:**

**€ 6,25 voor een 5-beurtenkaart (exclusief toegang zwembad).**

**Kennismaken kan met een dagticket van € 1,25.**

### ► ZWEMBAD LAGAEPLEIN

---

Elke donderdag van 15.00u tot 15.45u. Geen les tijdens de schoolvakanties.



## Facebook je mee?



Sport Plus



### Wil je...

- > ... een squashpartner zoeken?
- > ... samen fitnessen met vrienden?
- > ... inschrijvingsdata kennen voor cursussen, sportkampen?
- > ... een uitnodiging krijgen voor een Sportplusevenement?
- > ... op de hoogte blijven van het nieuwe cursusaanbod?
- > ... zelf suggesties doen?

**Facebook dan mee met Sportplus!**  
[www.facebook.com/vzwsportplus](http://www.facebook.com/vzwsportplus)



# Kidssport: cursusaanbod Sportplus



## KIDSSPORTFOLDER

Cursusaanbod Sportplus van 6 maand tot 16 jaar

**Nog steeds plaatsen vrij**

# Jeugdsport: zoek je een sportclub?



## JEUGDSPORTBROCHURE

Zoek je een passende sportclub voor je kind?

**Van 1 tot 30 september  
MEGAOPENDEUR bij de kortrijkse  
sportclubs**



vzw **SPORTPLUS**

Bad Godesberglaan 22

8500 Kortrijk

tel. 056 278 000

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

>> [www.kortrijk.be/sport](http://www.kortrijk.be/sport)