



INSCHRIJVINGSTROOKJE SENIORENSPORT 2^e TRIM. 2024-2025

(invullen in drukletters a.u.b.)

Voornaam + Naam:

Adres:

Telefoon/GSM:

Rijksregisternummer:

E-mail:

Schrijft in voor: (gelieve uw keuze aan te kruisen =)

- Aquagym - Ieper** (dinsdag)
- Evenwicht & spierkracht - Ieper** (dinsdag)
- Bewegingsgym - Ieper - groep 1** (donderdag)
- Bewegingsgym - Ieper - groep 2** (donderdag)
- Omnisport - Ieper** (vrijdag)
- Bewegingsgym - Vlamertinge** (vrijdag)

#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!   

 in de Westhoek

INFO & INSCHRIJVINGEN:

Inschrijven kan vanaf **donderdag 12/12/24 om 9.30 uur**

online via sportanimatie.ieper.be

Sportdienst, Stedelijk Sportcentrum,
Leopold III-laan 18, 8900 Ieper, tel. 057 239 400,
sportdienst@ieper.be

IBAN: BE68 0910 2142 7834 (BIC: GKCCBEBB)



Opgelet!

- **Online inschrijven = betalen**
- Online kan je enkel jezelf en geen andere personen inschrijven.
- Je kan nog steeds aan de balie komen inschrijven.
- In de week van 31 maart is er, indien nodig, een inhaalles.
- Er is geen les in de schoolvakanties of op feestdagen.
- Terugbetalingen gebeuren enkel bij ziekte/kwetsuur na afgifte van een medisch attest, na afloop van de lessenreeks.
- Annuleren kan enkel via e-mail naar sportdienst@ieper.be
- Onze algemene voorwaarden vind je op www.ieper.be/sport-av



Sport voor 50-plussers

2^e trimester 2024-2025

Sportcentrum Ieper & Vlamertinge



Sportdienst

#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!   

AQUAGYM op dinsdag

Net zoals aerobics is aquagym een total body-workout. Op muziek worden alle grote spiergroepen aangesproken waarbij het water voor de nodige weerstand zorgt. Door het grote drijfvermogen is het mogelijk om de oefeningen zonder schokbelasting te kunnen uitvoeren.

- **Zwembad, Leopold III-laan - Ieper:**
wanneer? vanaf 14 januari 2025 op dinsdag
uur: 15.30 - 16.15 uur
plaats: doelgroepenbad (diepte 1.20m)
deelnameprijs: € 45 voor 10 beurten
+ € 5 waarborg voor de toegangskaart

EVENWICHT & SPIERKRACHT op dinsdag

Wie durft nog op 1 been gaan staan? Kan je vooruit en achteruit op 1 lijn lopen? Terwijl je je armen beweegt? Evenwicht in combinatie met spierkracht blijft belangrijk. Samen met leeftijdsgenoten dagen we jullie uit elkeen op zijn eigen mogelijkheden.

- **Sportcentrum, Leopold III-laan - Ieper:**
wanneer? vanaf 14 januari 2025 op dinsdag
uur: 14.00 - 15.00 uur
plaats: polyvalente zaal, sporthal 1
deelnameprijs: € 30 voor 10 lessen

BEWEGINGSGYM op donderdag & vrijdag

Gevariëerde lessen waarbij de focus gelegd wordt op bewegen, lenigheid, lichaamshouding en spierversterkende oefeningen.

- **Sportcentrum, Leopold III-laan - Ieper:**
wanneer? vanaf 16 januari 2025 op donderdag
uur: groep 1: 14.00 - 15.00 uur
groep 2: 15.15 - 16.15 uur
plaats: polyvalentezaal, sporthal 1
deelnameprijs: € 30 om naar keuze deel te nemen aan bewegingsgym in Ieper of Vlamertinge
- **Sporthal, Poperingseweg - Vlamertinge:**
wanneer? vanaf 17 januari 2025 op vrijdag
uur: 14.00 - 15.00 uur
deelnameprijs: € 30 om naar keuze deel te nemen aan bewegingsgym in Ieper of Vlamertinge



Goed om te weten!

Bij alle sportactiviteiten is een verzekering tegen lichamelijke ongevallen inbegrepen en een mogelijkheid op korting voor houders van een UITPAS met verhoogde tegemoetkoming.

OMNISPORT op vrijdag

Elke week een andere activiteit met o.a. badminton, basketbal, hockey, netbal, padel, tafeltennis ...

- **Sportcentrum, Leopold III-laan - Ieper:**
wanneer? vanaf 17 januari 2025 op vrijdag
uur: 15.30 - 16.45 uur
plaats: zaaldeel 4, sporthal 2
deelnameprijs: € 30