

AQUAGYM + + +

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

- # 10 lessen
- € € 55 + € 5 waarborg toegangskaart
- 📍 doelgroepenbad (diepte 1,20 m), Stedelijk Zwembad, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **AQU01** AQUAGYM op woensdag van 20.10 tot 20.55 uur vanaf woensdag 15 januari

AQUA YOGA + + + NIEUW

Aqua Yoga is een lessenreeks waarbij verschillende oefeningen uitgevoerd worden op een drijvende mat in het water. De onvoorspelbaarheid van het water zorgt ervoor dat zowel je spieren als je hersenen constant moeten werken om in balans te blijven. In deze les ligt de focus op lichaam en geest versterken, op helemaal opgaan in het hier en nu. Door de oefeningen uit te voeren op het water is dit een workout met een lage impact op het lichaam. Er wordt gewerkt aan een betere balans, coördinatie en houding terwijl de spieren sterker worden en je conditie verbetert.

- # 10 lessen
- € € 55 + € 5 waarborg toegangskaart
- 📍 25m bad (diepte max. 1,80 m), Stedelijk Zwembad, Leopold III-Laan 18, Ieper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **AQY01** AQUA YOGA op vrijdag van 20.15 tot 21 uur vanaf vrijdag 17 januari

AQUA-ZUMBA + + + +

Net zoals zumba is dit een fitnessprogramma gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansen. De focus ligt op dans, ritme, fitness en verbetering van de conditie.

- # 10 lessen
- € € 55 + € 5 waarborg toegangskaart
- 📍 doelgroepenbad (diepte 1,20 m), Stedelijk Zwembad, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **AQZ01** AQUA-ZUMBA groep 1 op donderdag van 19 tot 19.45 uur
- ▶ **AQZ02** AQUA-ZUMBA groep 2 op donderdag van 19.50 tot 20.35 uur vanaf donderdag 16 januari

ALGEMENE INFO

- ▶ **Inschrijven kan online vanaf maandag 09/12/2024 om 18 uur.**
 - Opgelet! Inschrijven = betalen!
 - Bij online inschrijvingen, dien je direct te betalen. Als dat niet zou lukken, kan je vanaf dinsdag 9 uur aan de balie komen inschrijven.
- ▶ **Online kan je enkel jezelf inschrijven**
- ▶ Alle lessenreeksen starten op in de week van 13 januari 2025.
 - Geen les tijdens de krokusvakantie (03/03/2025 – 07/03/2025).
 - In de week van 31 maart is er, indien nodig, een inhaalles.
- ▶ Voor alle lessenreeksen is het aantal inschrijvingen beperkt. Snel inschrijven is dus de boodschap.
- ▶ In de deelnameprijs is een verzekering tegen lichamelijke ongevallen en B.A. inbegrepen.
- ▶ Korting mogelijk voor houders UiTPas met verhoogde tegemoetkoming. Hiervoor geef je bij inschrijving je UiTPAS nummer in.
- ▶ Annuleren van een inschrijving en terugbetalingen:
 - Terugbetalingen gebeuren enkel bij ziekte/kwetsuur na afgifte van medisch attest, na afloop van de lessenreeks.
 - Annuleren tot 1 week voor de startdatum is kosteloos, nadien = €10,00 administratieve kost.
 - Annuleringen na start van de reeks, zonder medisch attest, worden niet terugbetaald.
 - Annuleren kan enkel via e-mail naar sportdienst@ieper.be.
- ▶ Uitgebreide info en voorwaarden tegemoetkoming mutualiteit te vinden op: www.ieper.be/sport-av

INSCHRIJVING

online vanaf 09/12/2024 om 18 uur via <https://sportanimatie.ieper.be/>

Let op: inschrijven = direct betalen.

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



#SPORTERSBELEVENMEER

Beleef het, deel het!   



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



vind ons op facebook.



LESSENREEKSEN

VANAF JANUARI 2025

AQUAGYM • AQUAYOGA • AQUAZUMBA
STRONGFIT (CALLENISTICS) • CONDITIEGYM • FITBALGYMNASTIEK
STEP-AEROBIC • TRAMPO-FITNESS • YOGA • ZUMBA



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



#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!   

Volg ons via:  Sport Ieper  sportieper

STRONGFIT (CALLENISTICS)

We werken op verschillende spiergroepen: core-stability, beenspieren, armspieren ... Sporten en bewegen op het ritme van de muziek. Doel van deze training is het verbeteren van houding, conditie, kracht en flexibiliteit.

10 lessen

€ € 50

📍 polyvalentezaal, sporthal 1, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **CAL01** STRONGFIT op maandag van 19.30 tot 20.30 uur  vanaf maandag 13 januari
- ▶ **CAL02** STRONGFIT op dinsdag van 19.30 tot 20.30 uur  vanaf dinsdag 14 januari
- ▶ **CAL03** STRONGFIT op woensdag van 19 tot 20 uur  vanaf woensdag 15 januari
- ▶ **CAL04** STRONGFIT op donderdag van 20 tot 21 uur  vanaf donderdag 16 januari

CONDITIEGYM

Een uurtje vol oefeningen om je lichamelijke conditie te verbeteren en op peil te houden. Er is ruimte voor aanpassingen voor iedereen zijn niveau. We werken op de verschillende spiergroepen met veel variatie in bewegen en materialen.

10 lessen

€ € 50

📍 polyvalentezaal, sporthal 1, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **CON01** CONDITIEGYM groep 1 op dinsdag van 9 tot 10 uur
- ▶ **CON02** CONDITIEGYM groep 2 op dinsdag van 10.15 tot 11.15 uur vanaf dinsdag 14 januari

FITBALGYMNASTIEK

Een uurtje vol oefeningen om je lichamelijke conditie te verbeteren en op peil te houden. Hierbij wordt er aandacht besteed aan de verschillende spiergroepen.

10 lessen

€ € 50

📍 polyvalentezaal, sporthal 1, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **FIT01** FITBALGYM groep 1: op vrijdag van 9 tot 10 uur
- ▶ **FIT02** FITBALGYM groep 2: op vrijdag van 10.15 tot 11.15 uur vanaf vrijdag 17 januari

STEP-AEROBIC

In beweging blijven door op muziek herhaalde op- en afstapbewegingen met de step uit te voeren. Ideaal voor het verbeteren en op peil houden van je algemene conditie.

10 lessen

€ € 50

📍 kleuterturnzaal, Turnhal, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **STE01** STEP-AEROBIC op maandag van 20 tot 21 uur vanaf maandag 13 januari

TRAMPO-FITNESS

Een intensieve training op speciale mini trampolines. Tijdens de training komen alle spiergroepen aan bod. Springen maar!

10 lessen

€ € 50

📍 karatezaal, Sporthal 2, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **TRA01** TRAMPO-FITNESS op maandag van 20.45 tot 21.30 uur vanaf maandag 13 januari

YOGA **NIEUW**

Bij yoga worden lichaam en geest, gevoel en verstand in balans gebracht met behulp van lichaamshoudingen, ademhalingsoefeningen en meditatie. In een yogales wisselen dynamische en statische houdingen elkaar af. De les biedt rust, maar ook inspanning en uitdaging.

10 lessen

€ € 50

📍 polyvalentezaal, sporthal 1, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **YOG01** YOGA op vrijdag van 19 tot 20 uur vanaf vrijdag 17 januari

ZUMBA

Een fitnessprogramma dat gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dans: salsa, merengue, cumbia, etc. Net zoals bij aerobics wordt er gewerkt aan je conditie.

10 lessen

€ € 50

📍 polyvalentezaal, sporthal 1, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper.

➤ START LESSENREEKS:

- ▶ **ZUM01** ZUMBA op maandag van 20.30 tot 21.30 uur vanaf maandag 13 januari
- ▶ **ZUM02** ZUMBA op woensdag van 20 tot 21 uur vanaf woensdag 15 januari

