

ALGEMENE INFO

- ▶ Inschrijven kan online vanaf vrijdag 09/06/23 om 18.00 uur. **Opgelet! Online kan je enkel jezelf en geen andere personen inschrijven.**
- ▶ Voor alle lessenreeksen is het aantal inschrijvingen beperkt. Vooraf inschrijven is dus de boodschap.
- ▶ Na inschrijving ontvang je via e-mail een rekening. Betalen kan online of via overschrijving na het ontvangen van de rekening op IBAN: BE68 0910 2142 7834 (BIC: GKCCBEBB) van Ieperse Sportanimatie, Leopold III-laan 18 te Ieper.
- ▶ In de deelnameprijs is een verzekering tegen lichamelijke ongevallen en B.A. inbegrepen.
- ▶ Korting voor houder UitPas met een beperkt inkomen.
- ▶ Overschrijvingen zonder inschrijving zijn niet geldig.
- ▶ Terugbetalingen gebeuren enkel bij ziekte/kwetsuur na afgifte van een medisch getuigschrift en bij afwezigheid van minstens 4 lessen. Er worden altijd € 10,00 kosten aangerekend. Voor annuleringen na de startdatum zonder medisch getuigschrift, worden er € 10,00 kosten + de reeds voorbijge lessons aangerekend. Annuleringen kunnen enkel via e-mail gebeuren.
- ▶ Tegemoetkoming inschrijvingsgeld via de mutualiteit. De meeste mutualiteiten bieden een terugbetaling aan van het inschrijvingsgeld bij het volgen van een reeks. Info voorwaarden bij jouw ziekenfonds. Het attest voor het ziekenfonds kan online opgevraagd worden. Ga naar www.ieper.be/sportanimatie Klikken eender waar op inschrijven Aanmelden met jouw gebruikersnaam en wachtwoord Ga naar mijn profiel Kies voor historiek en overzichten Selecteer het overzicht: Mijn activiteiten. Geef onderaan bij ziekenfondsattesten de gewenste periode in en klik op zoek Vink de juiste activiteit aan. Klik op genereren. Klik op downloaden. Het document kan nu afgedrukt worden.

INSCHRIJVING

online vanaf 09/06/23 om 18u
via www.ieper.be/sportanimatie

Ieperse Sportanimatie, Stedelijk Sportcentrum,
Leopold III-laan 18, 8900 Ieper, tel. 057 239 400, sportanimatie@ieper.be



Sportanimatie



#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!   

Leopold III-laan 18 | 8900 Ieper | tel. 057 239 400 | sportanimatie@ieper.be



LESSENREEKSEN VOOR +16-JARIGEN

ZOMER 2023

AQUAGYM | AQUASPINNING
CALLENISTICS | TRAMPO-FITNESS | ZUMBA



Sportanimatie



#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!   

Leopold III-laan 18 | 8900 Ieper | tel. 057 239 400 | sportanimatie@ieper.be

CALLENISTICS

Een oefenprogramma dat op de diepergelegen spieren inwerkt waardoor een steviger en slanker figuur gevormd wordt. Speciale aandacht voor buik-, bil- en borstspieren...

➤ START NIEUWE REEKS:

- ▶ **van 3 juli t.e.m. 28 augustus 2023 (7 beurten)**
CALLENISTICS op maandag van 20.00 tot 21.00 uur (CAL13)
- ▶ **van 6 juli t.e.m. 24 augustus 2023 (8 beurten)**
CALLENISTICS op donderdag van 19.30 tot 20.30 uur (CAL14)

WIE? Voor iedereen vanaf 16 jaar.
DEELNAMEPRIJS: CAL13: € 35,00 voor 7 beurten
CAL14: € 40,00 voor 8 beurten
PLAATS: polyvalentezaal, sporthal 1, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper
LET WEL! maximum 22 deelnemers/reeks.

TRAMPO-FITNESS

Een nieuwe hype... Gedurende 45 minuten op muziek allerlei oefeningen op en naast een minitrampoline . Alle spiergroepen komen aan bod. Springen maar...

➤ START NIEUWE REEKSSEN:

- ▶ **van 4 juli t.e.m. 29 augustus 2023 (7 beurten)**
TRAMPO-FITNESS op dinsdag van 19.30 tot 20.15 uur (TRA07)

WIE? Voor iedereen vanaf 16 jaar.
DEELNAMEPRIJS: € 35,00 voor 7 beurten
PLAATS: karatezaal, sporthal 2, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18 - leper
LET WEL! Maximum 18 deelnemers/reeks.

ZUMBA

Zumba is een combinatie van fitness en Latijns-Amerikaanse dansen: merengue, salsa, reggaeton... Net als bij aerobische werk je aan je conditie, maar dan wel op een dansante manier.

➤ START NIEUWE REEKSSEN:

- ▶ **van 5 juli t.e.m. 23 augustus 2023 (8 beurten)**
ZUMBA op woensdag van 20.00 tot 21.00 uur (ZUM07)

WIE? Voor iedereen vanaf 16 jaar.
DEELNAMEPRIJS: € 40,00 voor 8 beurten
PLAATS: grote polyvalentezaal, nieuwe turnhal, Stedelijk Sportcentrum, Leopold III-laan 18-leper
LET WEL! Maximum 22 deelnemers/reeks.

AQUAGYM

Aquagym is als aerobische in het water. Op ritmische muziek worden buik-, bil-, been- en rugspieroefeningen gegeven waarbij het water zorgt voor de nodige weerstand waardoor de spieren getraind worden. Bovendien heeft het water een masserende werking en zorgt het voor een ontspannen sfeer. De oefeningen gebeuren in het doelgroepenbad in heupdiep water ...

➤ START NIEUWE REEKS:

- ▶ **van 4 juli t.e.m. 29 augustus 2023 (7 beurten)**
AQUAGYM op dinsdag van 16.00 tot 16.45 uur (SSA20)
- ▶ **van 5 juli t.e.m. 23 augustus 2023 (8 beurten)**
AQUAGYM op woensdag van 19.00 tot 19.45 uur (AQU07)

WIE? SSA20: reeks voorbehouden voor 50-plussers
AQU07: voor iedereen vanaf 16 jaar
DEELNAMEPRIJS: SSA20: € 31,50 voor 7 beurten, toegang zwembad inbegrepen.
AQU07: € 44,00 voor 8 beurten, toegang zwembad inbegrepen.
PLAATS: doelgroepenbad (diepte 1,20m), Stedelijk Zwembad, Leopold III-laan 18 - leper.
LET WEL! Maximum 20 deelnemers.
er wordt € 5,00 waarborg gevraagd voor de toegangskaart!

AQUASPINNING

Spinning of fietsen in het water... Aquaspinning heeft als voordeel dat je in het water nog veel meer kan dan alleen maar fietsen. Zo worden de spieren van buik, borst, rug, schouders, armen en benen getraind.

➤ START NIEUWE REEKSSEN:

- ▶ **van 5 juli t.e.m. 23 augustus 2023 (8 beurten)**
AQUASPINNING op woensdag van 20.00 tot 20.40 uur (AQS07)

WIE? voor iedereen vanaf 16 jaar
DEELNAMEPRIJS: € 44,00 voor 8 beurten, toegang zwembad inbegrepen
PLAATS: doelgroepenbad, Stedelijk Zwembad, Leopold III-laan 18 - leper
LET WEL! maximum 14 deelnemers.
er wordt € 5,00 waarborg gevraagd voor de toegangskaart!

