



## YOGA

Op zoek naar een iets rustigere workout? Lenigheidsoefeningen, relaxatie en stretching komen aan bod. Tijdens deze lessenreeks voegen we een mix van CORE oefeningen, stretch, pilates en yoga elementen samen in 1 training.

### Wanneer?

Telkens op maandag van 14 tot 15 uur, met uitzondering van schoolvakanties en feestdagen. De eerste les start op 8 januari.

### Waar?

Sportcentrum de Krekel:  
Heilig Hartstraat 15, 8870 Izegem

## GYM

Tijdens deze training focussen we op een full body workout. De grote spiergroepen zoals benen, buik, armen, borst komen ook steeds aan bod. Wel focussen we elke les op één specifieke groep. We blijven fit en kunnen onze dagdagelijkse taken makkelijk verder blijven uitvoeren. Reeksen met hoofdzakelijk matoefeningen. De instapdrempel is laag.

### Wanneer?

Vanaf 9 januari elke dinsdag van 14 uur tot 15 uur in Izegem.  
Vanaf 11 januari elke donderdag van 14 uur tot 15 uur in Kachtem.

2 mei: geen les  
16 mei: geen les, West-Vlaamse seniorenspordag in Roeselare (meer info volgt)

### Waar?

Sportcentrum De Krekel: Heilig Hartstraat 15, 8870 Izegem  
Sportcentrum 't Sok: Hogestraat 15, 8870 Kachtem

## AANBOD ZONDER BEWEEGKAART

### 50-plussers betalen slechts 1 euro per zwembeurt

Tijdens de schoolperiode op donderdag van 16.30 tot 17.30 uur  
Tijdens de schoolvakanties op donderdag van 9.00 tot 10.00 uur

Ook op andere tijdstippen kan er gezwommen worden.  
De openingsuren kan je terugvinden op [izegem.be/sport](http://izegem.be/sport)  
Let wel: dan gelden er andere tarieven.

### Lopen in een natuurvriendelijke omgeving

Lopen op de stads- en wijkomloop (meer info: [www.izegem.be/sport](http://www.izegem.be/sport) en klik onder 'sportinfrastructuur' op de blauwe knop 'omlopen') en de piste: de info van de loopomloop staat op de startzuil aan het stadion (St. Jorisstraat).

Lopen op de piste kan enkel met een badge. Ook voor de toegang tot het sanitair aan de piste heb je de badge nodig. Een loopbadge kan je verkrijgen in het Vrijtijdspunt (Sint-Jorisstraat 60). Je betaalt éénmalig 10 euro voor je badge. Voor een jaar activatie van de badge, betaal je 10 euro.



VRIJTIJDSCHOUW  
IZEGEM

### INSCHRIJVEN KAN VIA DE DESBETREFFENDE (DEEL)WEBSITES

[izegem.be/sport](http://izegem.be/sport)  
[webshop-vrijtijd.izegem.be](http://webshop-vrijtijd.izegem.be)

### VRIJTIJDSPUNT IZEGEM

Sint-Jorisstraat 60,  
8870 Izegem  
[izegem.be/sport](http://izegem.be/sport)



Beweegaanbod  
voor volwassenen

Vrijtijdspunt Izegem

JANUARI- JUNI 2024

# Koop je beweegkaart!

## Voor de volwassen recreatieve sporter

#Izegeminbeweging #sportersbelevenmeer

De beweegkaart geeft je toegang tot tal van lessen: actief overdag, yoga, gymlessen en beweegsessies.

Met de kaart ben je verzekerd voor lichamelijke letsels, burgerlijke en strafrechtelijke verdediging en burgerlijke aansprakelijkheid.

Voor deelname aan een les betaal je 3 euro.

De beweegkaart kost 66 euro en geeft je recht op 24 lessen. We geven dus twee lessen gratis.

Koop je beweegkaart in het Vrijtijds punt of thuis via de webshop: [webshop-vrijetijd.izegem.be](http://webshop-vrijetijd.izegem.be). Na overschrijving kan de kaart eveneens opgehaald worden in het Vrijtijds punt: Sint-Jorisstraat 60, Izegem.

Kom gerust langs met je vragen, stuur een mail naar [vrijetijd@izegem.be](mailto:vrijetijd@izegem.be) of neem telefonisch contact via 051 33 73 03.



### ACTIEF OVERDAG

Wil je het graag wat actiever? Je krijgt een sportmix van core training, circuit, elastieken, soft ball, foamrolling, halters, fitball, kamagon ball, cardio & abs, step, core, loops, halters en tabata.

#### Wanneer?

Telkens op maandag van 9.30 tot 10.30 uur, uitgezonderd de schoolvakanties en feestdagen.

#### 8 januari - Core training

Alle spieren in het centrum zullen worden aangepakt inclusief de buik-, rug- en bekken spieren. Met een sterke core verbeter je je houding, heb je minder last van pijn in de onderrug en heb je meer kracht bij dagdagelijkse activiteiten.

#### 15 januari - Circuitmix

Een gevarieerde les met een doorschuifstelsel. We combineren cardio-oefeningen met kracht. Veel variatie en een intensiteit die je zelf mee kan bepalen.

#### 22 januari - Elastieken

De elastieken zorgen voor extra weerstand tijdens de workout. Strakkere billen en benen, laat maar komen.

#### 29 januari - Soft Ball

Spierverstevigende oefeningen met een zachte kleine bal.

#### 5 februari - Foamrolling

Losmaken, triggerpoints opzoeken en een stevige workout (focus op CORE).

#### 19 februari - Halters

We werken met handhalters dus krijgen je armspieren tijdens deze workout een extra boost. Biceps – triceps – schouders, here we come.

#### 26 februari - Fitbal

Deze training krijgt een nieuwe dimensie door het gebruik van de fitbal, nl. instabiliteit. Fitbal oefeningen verbeteren je balans, coördinatie, flexibiliteit en CORE stabiliteit. Je zal je buikspieren continu aanspannen om het rollen van de bal te controleren.

#### 4 maart - Kamagon Ball

Een training met een kamagon ball is een unieke ervaring. De bal, gevuld met water, is zelf het punt van instabiliteit. Met de kamagon ball wordt kracht, balans, stabiliteit, snelheid, behendigheid, coördinatie en de proprioceptie verbeterd.

#### 11 maart - Cardio & abs

Een uitstekende les om aan je buikspieren en conditie te werken. Het is pittig voor je volledige lichaam.

#### 18 maart - STEP

Een workout waarbij we gebruik maken van de step. Met de step gaan we werken aan onze buikspieren, beenspieren en cardio.

#### 25 maart - Airex matjes

De reeds gekende oefeningen worden net iets uitdagender door het gebruik van airex matjes. Deze zorgen ervoor dat de ondergrond instabieler wordt waardoor de oefeningen net dat tikkeltje moeilijker worden.

#### 15 april - Core training

Alle spieren in het centrum zullen worden aangepakt inclusief de buik-, rug- en bekken spieren. Met een sterke core verbeter je je houding, heb je minder last van pijn in de onderrug en heb je meer kracht bij dagdagelijkse activiteiten.

#### 22 april - Loops

Deze lussen zorgen voor extra weerstand. Het accent ligt op het nog meer versterken van de spieren.

#### 29 april - Halters

We werken met handhalters dus krijg je tijdens deze workout een extra boost voor de armspieren. Biceps – triceps – schouders, here we come.

#### 6 mei - Soft Ball TABATA

Een tabata workout is een leuke en intensieve workout. We doen telkens 2 verschillende oefeningen in blokken van 4 minuten met de softball.

#### 13 mei - Circuitmix

Een gevarieerde les met een doorschuifstelsel. We combineren cardio-oefeningen met kracht. Veel variatie en een intensiteit die je zelf mee kan bepalen.

#### 27 mei - Fitbal

Deze training krijgt een nieuwe dimensie door het gebruik van de fitbal, nl. instabiliteit. Fitbal oefeningen verbeteren je balans, coördinatie, flexibiliteit en CORE stabiliteit. Je zal je buikspieren continu aanspannen om het rollen van de bal te controleren.

#### 3 juni - Kamagon Ball

Met de kamagon ball wordt kracht, balans, stabiliteit, snelheid, behendigheid, coördinatie en de proprioceptie verbeterd.

#### 10 juni - Cardio & abs

Een uitstekende les om aan je buikspieren en conditie te werken. Het is pittig voor je volledige lichaam.

#### 17 juni - Foamrolling

Losmaken, triggerpoints opzoeken en een stevige workout (focus op CORE).

#### 24 juni - HIIT

High intensity interval training (pittigere sessie met accent op cardio en kracht)

#### Waar?

Sportcentrum De Krekel:  
Heilig Hartstraat 15, 8870 Izegem