



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 9/09.

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 en borst komen aan bod. We focussen elke les op één specifieke groep aan de hand van reeksen met hoofdzakelijk matoefeningen. Zo blijven we fit en kunnen we onze dagdagelijkse taken makkelijk verder blijven uitvoeren. De instapdrempel is laag.

Wanneer?

Telkens op dinsdag van 14 tot 15 uur in Izegem: de eerste les start op 10/09.

Telkens op donderdag van 14 tot 15 uur in Kachtem: de eerste les start op 12/09.

Waar?

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

Met uitzondering van schoolvakanties en feestdagen.



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 je komen zwemmen.
De openingsuren kan je terugvinden op 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 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.



VRIJTIJDSCHIQUE
IZEGEM

INSCHRIJVEN KAN VIA DE
DESBETREFFENDE (DEEL)WEBSITES

izegem.be/sport
webshop-vrijetijd.izegem.be



Beweegaanbod
voor volwassenen

Vrijtijdspunt Izegem



SEPTEMBER- DECEMBER 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.

Je betaalt 3 euro per les. 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.

Na overschrijving kan je de kaart ophalen in het Vrijtijds punt: Sint-Jorisstraat 60, Izegem.

Kom gerust langs met je vragen, stuur een mail naar 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, airex, halters, loops, softbal, cardio en abs, elastiek, fitbal, kamagon, circuit, step, foamrol en HIIT.

Wanneer?

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

9 september – Core training

Tijdens deze workout worden alle spieren in het centrum van je lichaam aangepakt, inclusief buik-, rug- en bekken spieren. Verbeter je houding, verminder pijnklachten in de onderrug en krijg meer kracht bij dagdagelijkse activiteiten.

16 september – Airex

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.

23 september – Halters

Met de handhalters krijgen je armspieren een extra boost tijdens deze workout.

30 september – Loops

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

7 oktober – Softbal

Spierverstevigende oefeningen met een zachte, kleine bal.

14 oktober – Cardio + abs

Een uitstekende les om aan je buikspieren en conditie te werken.

21 oktober – Elastiek

De elastieken zorgen voor een extra weerstand tijdens de workout.

4 november – Fitbal

De training krijgt een nieuwe dimensie door het gebruik van de fitbal, namelijk instabiliteit. Op die manier verbeter je je balans, coördinatie, flexibiliteit en core.

18 november – Kamagon

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

25 november – Circuit

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

2 december – Step

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

9 december – Foamrol

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

16 december – HIIT

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

Waar?

Sportcentrum De Krekel:
Heilig Hartstraat 15, 8870 Izegem