

AEROBICS VOOR VROUWEN



MET HANDIG 10-BEURTENKAARTSYSTEEM

MEER INFO

Gemeentelijke Integratiedienst

AC De Zaat - 3de verdieping

Frans Boelplein 1

03/710 12 28 of integratie@temse.be

AEROBIC

Voor wie haar conditie op peil wenst te houden op swingende en toffe muziek, is aerobic de oplossing!

Het eerste deel van de les bestaat uit een stevige warming-up, gevolgd door spierversterkende oefeningen. Muziek zorgt er voor dat je steeds in het juiste ritme blijft, de lesgeefster doet enthousiast mee en ziet toe op de correcte uitvoering van alle bewegingen.

Langzaam word je hartritme op peil gebracht voor het dansante gedeelte, waarna je gradueel terug afbouwt tot volledige rust in de cooling-down, gevolgd door stretching tijdens de laatste tien minuten van de sessie.

Na een uurtje aerobic voel je je aangenaam ontspannen en kijk je al uit naar de volgende les!

BEURTKAARTENSYSTEEM

Indien u wenst mee te sporten, dient u een 10-beurtenkaart te kopen. Een beurtenkaart kost 15 euro. Kaarten kunt u enkel bekomen op de Integratiedienst.

Breng steeds uw 10-beurtenkaart mee naar de les, want zonder het voorleggen van een beurtenkaart, kunt u niet mee sporten. (De 10-beurtenkaart dient o.a. als bewijs voor de verzekering).

Bij aanvang van iedere les worden de beurtenkaarten overhandigd aan de lesgeefster. Zij zal de kaarten steeds in de loop van de aerobics afstempelen.

LESSEN

<i>September</i>						<i>Oktober</i>					<i>November</i>				
Week	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48
ma		5	12	19	26	3	10	17	24	31		7	14	21	28
di		6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29
wo		7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30
do	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	
vr	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	

<i>December</i>						<i>Januari</i>					<i>Februari</i>				
Week	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9
ma		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27
di		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28
wo		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29
do	1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	
vr	2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	

<i>Maart</i>						<i>April</i>					<i>Mei</i>				
Week	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22
ma		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
di		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
wo		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
do	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
vr	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	

<i>Juni</i>					
Week	22	23	24	25	26
ma		4	11	18	25
di		5	12	19	26
wo		6	13	20	27
do		7	14	21	28
vr	1	8	15	22	29

POLYVALENTE ZAAL - SPORHAL TEMSICA
 GASTHUISSTRAAT 78
 9140 TEMSE



Geen les (= Feestdag of schoolvakanties)



Les van 19u. tot 20u.



Les van 18u.30 tot 19u.30



Les van 10u. tot 11u.



GEMEENTELIJKE INTEGRATIEDIENST

A.C. De Zaat – 3^{de} verdieping
Frans Boelplein 1
9140 Temse
Tel. :03/710 12 28 en 03/710 12 98
Fax.: 03/771 19 37
Email: integratie@temse.be

Elke werkdag van 8u.30 tot 12u. - Woensdag ook van 13u.30 tot 16u. - Of na afspraak