

Activiteiten Sporthal Oostenburg

Kijk voor meer informatie op www.sciandri.com of stuur een mail naar centrum@sciandri.com

Zomerprogramma tot 16 oktober 2011

Maandag:

18.00-19.00 uur Bewegen op Muziek

Lekker een uur lang zweten op de maat van de muziek. Het is niet ingewikkeld, maar we doen wel pasjes. Na een conditiegedeelte van een half uur gaan we een half uur op matjes spierversterkende oefeningen doen. Aan de lessen kan iedereen meedoen (volwassenen). Kosten per les €3,50 (€2,25 stadspas en €1,75 65+)

Dinsdag:

19.00-20.00 uur Conditietraining

Conditietraining is geschikt voor iedereen! Voor ieder niveau is er een aanbod. Dus of je nu net begint of al jaren sport, dat maakt niet uit. De training is iedere week weer anders. De ene keer doen we een circuittraining waarbij je bepaalde oefeningen, één minuut lang moet volhouden. Een andere keer doen we loopvormen. Ook krachtoefeningen komen aan bod. We starten altijd met een warming-up om het lichaam voor te bereiden op de training. Kosten per les €3,50 (€2,25 stadspas en €1,75 65+)

19.00-23.00 uur Tafeltennis

Voor iedereen die tafeltennissen leuk vindt, hebben we ruimte in het programma gemaakt om te kunnen tafeltennissen. In de sporthal worden een aantal tafels opgesteld waarop gespeeld kan worden. Één keer per jaar organiseren we een toernooi. Tijdens de tafeltennisinstuif kan hiervoor getraind worden. Kosten per les € 1,75

20.00-21.00 uur Volleybal

Vele deelnemers willen na de conditietraining nog lekker een uur volleyballen. Dat kan, maar ook om alleen te volleyballen kan je komen op dinsdagavond. Na even een korte warming-up wordt een wedstrijdje gespeeld. Lekker voor de ontspanning, maar ook voor de sociale contacten. Kosten per les € 1,75

Als je na de conditietraining door gaat met volleyballen kost de les maar € 1,-.

21.00-23.00 uur Badminton

Enkelspel of dubbelspel. Kan allebei gespeeld worden tijdens de badmintoninstuif. Rackets en shuttles zijn te leen in de sporthal.

Kosten per les €3,50 (€2,25 stadspas en €1,75 65+)

Woensdag:

12.00-13.15 uur Fit op Leeftijd!

Speciaal voor sportieve mensen op leeftijd (65+). Sportief een uur lang bezig met je lichaam. Iedere training bestaat uit een warming-up. Daarna is er een scala aan mogelijkheden die gedaan worden. Soms een circuittraining om te werken aan kracht en uithoudingsvermogen, soms een sportspel (volleybal, badminton of tafeltennis) of soms oefeningen die goed zijn voor de conditie. Kosten per les € 1,75

Donderdag:

18.00-19.00 uur Fittraining voor sporters met een beperking

Tijdens deze fittraining wordt veel aandacht besteed aan oefeningen die goed zijn voor de algemene fitheid. Een training bestaat uit oefeningen die goed zijn voor het uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, coördinatie of snelheid. Er wordt rekening gehouden met de beperking van de deelnemers. Sporters met een beperking zijn mensen met bijvoorbeeld diabetes, hart- en vaatziekten of longproblemen en eventueel andere beperkingen. Kosten per activiteit € 1,75

Zaterdag:

9.15-10.30 uur Fietslessen voor vrouwen

We organiseren speciaal voor vrouwen die niet kunnen fietsen fietslessen in Sporthal Oostenburg. In een veilige omgeving met geen verkeer. Later in de cursus wordt er ook buiten gefietst. In de buurt van de sporthal zodat vrouwen ook de verkeersregels leren. Kosten per les € 1,- (met stadspas € 0,50), maar wel opgeven via centrum@sciandri.com

9.15-10.30 uur Bewegen op muziek voor vrouwen

Lekker een uur lang gratis zweten op de maat van de muziek. Het is niet ingewikkeld, maar we doen wel pasjes. Na een conditiegedeelte van een half uur gaan we een half uur op matjes spierversterkende oefeningen doen. Aan de lessen kan iedereen meedoen (vrouwen). Een beetje ritme gevoel levert wel een voorsprong op!

Activiteiten Sportzaal Het Marnix

Kijk voor meer informatie op www.sciandri.com of stuur een mail naar centrum@sciandri.com

Zomerprogramma tot 16 oktober 2011

Dinsdag:

17.00-18.00 uur Fit op Leeftijd!

Speciaal voor sportieve mensen op leeftijd (65+). Sportief een uur lang bezig met je lichaam. Iedere training bestaat uit een warming-up. Daarna is er een scala aan mogelijkheden die gedaan worden. Soms een circuittraining om te werken aan kracht en uithoudingsvermogen, soms een sportspel (volleybal, badminton of tafeltennis) of soms oefeningen die goed zijn voor de conditie. Kosten per les € 1,75