

Aerobics en Step-aerobics

De lessen (step-)aerobics bestaan steeds uit een choreografie met een reeks bewegingen waarbij opzweepende muziek uw uithouding bevordert. De eerste week geeft Koen gratis proefles !

Op maandag en woensdag van 20:30 tot 21:30 in polyvalente zaal van het zwembad bij Koen Verlinde.

Aquagym

Ben je sportief of een heel klein beetje sportief ? Heb je zin in beweging ? Hou je van water ? Je conditie toch ietwat op peil houden ? Je één uurtje per week wat lichter voelen ? Of... water schrikt jou niet af, .. Dan wordt deze groep aquagym beslist iets voor jou.

Op maandag en donderdag in het zwembad door Aqua & Move.

BBB

Na een eenvoudige opwarming op muziek worden hoofdzakelijk spierversterkende oefeningen gegeven voor de drie BBB-spiergroepen: benen-billen-buik. Het enige wat je hiervoor nodig hebt is een handdoek, fitnessmatje, sportieve kledij, een drankje en je goed humeur. De eerste week geeft Koen gratis proefles !

Op woensdag en donderdag in polyvalente zaal van het zwembad van 19:30 tot 20:30 bij Koen Verlinde.

Body-Sculpting

Lokale oefeningen voor de belangrijkste spiergroepen, de 4 B's voorop: buik, billen, benen en borstspieren. Een kleine opwarming vooraf, en daarna enkel lokale oefeningen met stretching tussenin. De eerste week geeft Koen gratis proefles !

Op maandag van 19:30 tot 20:30u in polyvalente zaal van het zwembad bij Koen Verlinde.

Boost

De meest efficiënte manier om strakker, slanker en sterker voor de dag te komen.

Er wordt 1 keer samen getraind en via app worden 2 extra trainingen toegestuurd.

BOOST duurt 7 weken.

Op donderdag om 19u en 20u in de Gemeentelijke basisschool "GILKO Lemberge", Burg. Maenhoutstraat 1 bij Peter Duyck.

Verplicht vooraf inschrijven. Meer info vind je op <http://www.tracegent.be/nl/trainingen/boost-programma>

Bootcamp on water

Bootcamp on water is een originele en aansprekende vorm van aquafitness. Deze wordt gegeven op een opblaasbare drijvende mat in het zwembad. De High Intensity Interval Training (HIIT) is gebaseerd op kortdurende hoge intensiteit interval oefeningen, afgewisseld met korte pauzes van actief herstel of volledige rust. Je staat, ligt of zit op een drijvende mat. Doordat je op het water bent, raak je continu uit balans waardoor elke oefening extra uitdagend wordt. Best kan je boven je zwemkledij nauwsluitende fitnesskledij, bij voorkeur uit lycra dragen. De voordelen van zo'n training zijn: uitdagende oefeningen, progressie in flexibiliteit, stabiliteit en kracht bevorderend, verschillende spiergroepen werken tegelijk samen, en het versterkt de zwakkere spiergroepen.

Op dinsdag van 19:00 tot 19:30 en van 19:30 tot 20:00 in het zwembad.

Get fit, stay fit

Professionele begeleiding voor iedereen die terug fitter wil worden of zijn conditie wil onderhouden. Alle grote thema's komen aan bod: mobiliteit, stabiliteit, uithouding, core-stability, kracht, Met de nadruk op efficiëntie en blessurepreventie (rug, knie, ...). Toffe dynamische lessen met veel afwisseling! De eerste les is gratis !

Op dinsdag om 19u30 en 20u30 in polyvalente zaal van het zwembad bij Peter Duyck.

Meer info via <http://www.tracegent.be/nl/trainingen/groepstrainingen>

Latino Dance Aerobics

Voor mensen die graag dansen: de klassieke condities, met ritmische bewegingen op moderne muziek, krijgt een Latijns-Amerikaans tintje zowel qua bewegingen, ritme als muziek. De eerste week geeft Koen gratis proefles !

Op donderdag van 20:30 tot 21:30 in polyvalente zaal van het zwembad bij Koen Verlinde.

Tai-Chi

Tai Chi is een bewegingsleer die gebruik maakt van zachte, ontspannen bewegingen die op een trage manier uitgevoerd worden waardoor kwetsuren nooit voorkomen. Het bevordert de circulatie van Chi (levenskracht) in het lichaam en wordt beschouwd als zeer goed voor lichaam en geest. Tijdens de beoefening is losse kledij met lage sportschoenen aangewezen. Ideaal voor volwassenen en senioren. De lessen worden gegeven in de yang-stijl volgens de 24- en 42-vorm naargelang de ervaring.

Op donderdag van 19:15u tot 20:15u (gevorderden) en van 20:15u tot 21:15u (beginners) in de Gemeentelijke basisschool "GILKO Bergwegel", Bergwegel 6.

Meer info via pierrevindevogel@telenet.be of (09)384 57 66 of (0479)56 74 86.

Total Body Workout

Gevarieerde workout met een opwarming en een groot deel spierversterkende oefeningen.

Dit op toffe meeslepende muziek met regelmatig gebruik van dynabands. Een workout voor elke leeftijd.

Op maandag van 20:00 tot 21:00 in Gemeentelijke basisschool "GILKO", Kloosterstraat 19 bij Hilde Van Hedent.

Meer info via totallbodyworkout@gmail.com

Inschrijven en betalen!

Inschrijven voor de cursussen van Peter Duyck, Hilde Van Hedent, Koen Verlinde, en Pierre Vindevogel kan enkel ter plaatse bij aanvang van de les.

Inschrijven voor aquagym en bootcamp on water via <https://webshopmerebeke.recreatex.be>.

Cursus	Uren	Data 2019	Lesgevers	Kostprijs
Body-sculpting	19.30 – 20.30	Maandag 7 + 14 + 21 + 28 januari 4 + 11 + 25 februari 11 + 18 + 25 maart 1 + 29 april 6 + 13 + 20 + 27 mei 3 + 17 juni *ook op 18/2, 4/3, 22/4, 10 en 24/06	Koen Verlinde (Privé)	40,00 EUR reeks tot paasvakantie 28,00 EUR reeks van pasen tot zomervakantie (verzekering inbegrepen)
Aerobics	20.30 – 21.30			
Aquagym (groep A)	18.30 – 19.15		Aqua & Move (S & R)	90,00 euro inwoner/ 135,00 euro niet-inwoner
Aquagym (groep B)	19.15 – 20.00			
Aquagym (groep C)	20.00 – 20.45			
Total Body Workout *	20.00 – 21.00	Hilde Van Hedent (Privé)	6 euro per les 50 euro 10-beurtenkaart	
Get fit, stay fit	19.30 – 20.30	Dinsdag 8 + 15 + 22 + 29 januari 5 + 12 + 19 + 26 februari 12 + 19 + 26 maart 2 + 23 + 30 april 7 + 14 + 21 + 28 mei 4 + 11 + 18 juni	Peter Duyck (Privé)	8,50 euro per les 90 euro voor 15 lessen
	20.30 – 21.30			
Bootcamp on water	19.00 – 19.30	Dinsdag 8 + 15 + 22 + 29 januari 5 + 12 + 19 + 26 februari 12 + 19 + 26 maart	S & R	55 euro inwoner/ 82,50 euro niet-inwoner voor 11 lessen
	19.30 – 20.00	Dinsdag 2 + 23 + 30 april 7 + 14 + 21 + 28 mei 4 + 11 + 18 juni		50 euro inwoner/ 75 euro niet-inwoner voor 10 lessen
BBB	19.30 – 20.30	Woensdag 9 + 16 + 23 + 30 januari 6 + 13 + 20 + 27 februari 13 + 20 + 27 maart 3 + 24 april 8 + 15 + 22 + 29 mei 5 + 12 + 19 juni	Koen Verlinde (Privé)	44,00 EUR tot paasvakantie 32,00 EUR van pasen tot zomervakantie (verzekering inbegrepen)
Step-Aerobics	20.30 – 21.30			
Boost	19.00 – 20.00	Donderdag 10 + 17 + 24 + 31 januari 7 + 14 + 21 februari 9 + 16 + 23 + 30 mei 6 + 13 + 20 juni	Peter Duyck (Privé)	145 euro voor 7 lessen
	20.00 – 21.00			
Tai Chi gevorderden	19.15 – 20.15	Donderdag 10 + 17 + 24 + 31 januari 7 + 14 + 21 + 28 februari 14 + 21 + 28 maart 4 + 25 april 2 + 9 + 16 + 23 mei 6 + 13 + 20 juni	Pierre Vindevogel (Privé)	6 euro per les 60 euro voor 10-beurten kaart
Tai Chi beginners	20.15 – 21.15			
Aquagym (groep D)	19.00 – 19.45	Donderdag 10 + 17 + 24 + 31 januari 7 + 14 + 21 + 28 februari 14 + 21 + 28 maart 4 + 25 april 2 + 9 + 16 + 23 mei 13 + 20 juni	Aqua & Move (S & R)	95 euro inwoner/ 142,50 euro niet-inwoner
Aquagym (groep E)	19.45 – 20.30			
BBB	19.30 – 20.30		Koen Verlinde (Privé)	44,00 EUR tot paasvakantie 28,00 EUR van pasen tot zomervakantie (verzekering inbegrepen)
Latino Dance Aerobics	20.30 – 21.30			