

SPORTMIXX 2022-2023



WAT:

- 8ste seizoen van een gevarieerd sportaanbod voor alle leeftijden, apart of zelfs samen
- wekelijks meerdere sporten te beoefenen
- goedkope tarieven
- alle sporten met één kaart
- een heel jaar aan alle sporten kunnen deelnemen
- instapmogelijkheid op elk moment, geen voorkennis vereist
- sport altijd op eigen niveau
- start op 5 september en einde op 18 juni (behalve schoolvakanties en feestdagen!)

Herselt

SPORTAANBOD

DAG	SPORT	UUR	ZAAL	DOELGROEP	
maandag	Sport en spel 50+	13 - 14 uur	kleine sporthal	50+	
	Gymnastiek 50+	14 - 15 uur	spiegelzaal	50+	
	Zumba Gold 50+	15 - 16 uur	spiegelzaal	50+	
	Fitboks (2)	19 - 21 uur	spiegelzaal	Alle leeftijden	
	Yoga (2)	20 - 21.30 uur	lindezaal	Alle leeftijden	
dinsdag	Yoga senior level 1	9.45 - 10.45	spiegelzaal	50+	
	Yoga senior level 2	11 - 12 uur	spiegelzaal	50+	
	Basket	18 - 19 uur	grote sporthal	U6 / U8 / U10 / U12	
	Back in Shape (2)	18.30 - 19.30	kleine zaal	Alle leeftijden	
	Karate	20 - 20.30 uur	blauberg	15 - 99 jaar	
	Zumba (2)	19.30 - 20.30	kleine zaal	Alle leeftijden	
	Yogirya (2)	20.30 - 21.30	kleine zaal	Alle leeftijden	
	woensdag	Tai Chi	9.30 - 11 uur	spiegelzaal	Alle leeftijden
		Badminton	19 - 21 uur	grote sporthal	Alle leeftijden
		20 - 21 uur	grote sporthal	Alle leeftijden	
Fatburning (2)		19 - 20 uur	spiegelzaal	Alle leeftijden	
Bootcamp (2)		20 - 21 uur	spiegelzaal	Alle leeftijden	
donderdag	Hockey (3)	18 - 19 uur	kunstgras/sporthal	6 - 12 jaar	
		19 - 20 uur	kunstgras/sporthal	+12 jaar	
	Karate	19 - 20 uur	mattenzaal	15 - 99 jaar	
	Stabilisatie en conditie (2)	19 - 20 uur	kleine sporthal	Alle leeftijden	
	Kracht en uithouding (2)	20 - 21 uur	kleine sporthal	Alle leeftijden	
zaterdag	Gymnastiek	9 - 10.30 uur	kleine sporthal	6 - 18 jaar	
		10.30 - 12 uur	kleine sporthal	6 - 18 jaar	
	Bowling (4)	11 - 13 uur	Delen's Bowling	8 - 21 jaar	
zondag	Beweegschool	9 - 10 uur	kleine sporthal	0 - 2,5 jaar	
	Multimove	10 - 12 uur	kleine sporthal	2,5 - 4 jaar	
		11 - 12 uur	kleine sporthal	4 tot 6 jaar	
	Badminton	10 - 12 uur	grote sporthal	Alle leeftijden	
		11 - 12 uur	grote sporthal	Alle leeftijden	

- Gymnastiek wordt opgedeeld in 2 groepen, afhankelijk van het niveau en de aantallen. Dit wordt afgesproken met de lesgeefster zelf.
- Bij deze sporten vragen we dat kinderen onder de 14 jaar begeleid/vergezeld worden door een volwassene.
- Hockey gaat van september tot herfstvakantie en van paasvakantie tot eind mei door op het kunstgrassterrein. Tussen herfst- en paasvakantie wordt er in de zaal gespeeld.
- Delen's Bowling, Wolfsdonksesteenweg 6, 2230 Herselt

NIEUW OF VERNIEUWD OP HET PROGRAMMA:

BACK IN SHAPE

Een afwisselend sportuur dat de focus legt op kracht en conditie, met een leuke mix aan verschillende soorten groepslessen en trainingsvormen. Onder andere step, piloxing, bootcamp, ... zitten in deze les verweven tot één spetterend geheel.

ZUMBA

Back van nooit echt weg geweest zorgt deze les voor een betere conditie door je te laten bewegen op opzweepende ritmes. Dit fitnessprogramma is gebaseerd op latijns-Amerikaanse dansen zoals salsa, merengue en samba. Geen paniek... je hoeft helemaal niet te kunnen dansen om deze les te volgen!

YOGIRYA

Een les die de combinatie maakt van yoga en tabata's met een kettlebell (gewicht met handvat aan). Een tabata is een intervaltraining met hoge intensiteit. 4 minuten lang worden 20 seconden intensieve oefening afgewisseld met 10 seconden rust. Deze vorm van HIIT traint je kracht en conditie en wordt gecombineerd met yoga en mindfulness oefeningen die je behendigheid en balans bijbrengen.

FITBOKS

Werk aan je conditie door deze trainingen die gebaseerd zijn op de work-outs van de gevechtssportclub. Stoten, springen, lopen, trappen, maar nooit op elkaar, steeds op een stootkussen. Je kan de training ook volledig contactloos afwerken, maar dat er gezweet zal worden is wel een zekerheid.

SENIOREN YOGA

Een zachte combinatie van lenigheid, kracht en evenwicht met de nodige ademruimte. Er is geen voorkennis vereist. Er wordt gestart op het niveau van beginners, maar voor de meer geoefende yogi worden er moeilijkere uitdagingen aangereikt. Het 2de uurtje yoga brengt meer uitdagende oefeningen, maar iedereen kan nog steeds deelnemen. Voor de enthousiaste sporter voor wie een uurtje niet voldoende is, je kan beide uren yoga combineren tot 1 uitgebreide training.

STABILITEIT EN CONDITIE

Stabiliteits- en conditie oefeningen voor de beginnende sporter tot de iets meer ervaren sporter. En tijdens deze oefeningen wordt de funfactor hoog in het vaandel gedragen.

KRACHT & UITHOUDING

Hier moet je al wat sportervaring voor hebben. Bij deze oefeningen worden de grenzen en limieten van jouw eigen niveau opgezocht.

TAI CHI

Tai Chi is een chinese bewegingskunst die wordt beoefend voor de gezondheidsbevorderende eigenschappen. De nadruk ligt op de interne beleving van de gecontroleerd uitgevoerde bewegingsvormen.

BEWEEGSCHOOL

Kom samen met je peuter 'leren' bewegen in de sporthal. Je zal hier steeds leuke en kleurrijke materialen terugvinden die je peuter stimuleren om te bewegen. En... op algemeen verzoek gaat deze les vanaf nu ook wekelijks door!





TARIEVEN

Je kan steeds cash betalen OF met een **SPORTMIXX - BEURTENKAART**.
Deze kaart kan je aankopen bij de sportdienst of aan de balie van VTC de Mixx.

10 beurtenkaart = € 25 (€ 2,5 per beurt)

25 beurtenkaart = € 50 (€ 2 per beurt)

Cash-beurten = € 3 (per beurt, per uur)

SNS:



Een SNS-pas is een sportpas waarmee je gedurende een bepaalde periode aansluitend aan de schooluren kan deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. Met een SNS-pas kan je sporten waar, wanneer, hoeveel en met wie je wil. Een SNS pas kost € 35 voor 1 semester, voor 2 semesters betaal je € 55.

Deze pas is er voor jongeren die naar de middelbare school gaan (12 – 18 jaar)
In Herselt kunnen jongeren met een SNS-pas deelnemen aan volgende activiteiten:
Yoga, fitboks, karate, tai chi, fatburning, bootcamp, stabilisatie- & conditietraining,
kracht & uithouding, gymnastiek, bowling, yogirya en badminton.
Op vertoon van hun pas kunnen ze gratis deelnemen aan al deze activiteiten

INFO EN INCHRIJVINGEN

Voor meer info kan je steeds terecht bij de sportdienst:

Gert: 014 53 90 51

Miekatrien: 014 53 90 55

Via mail: sport@herselt.be

Voor last-minute wijzigingen of extra info:

website: www.herselt.be/sportmixx

facebookpagina: gemeente Herselt

Herselt