

Sport

2016

@Middelkerke



**wekelijkse activiteiten
en lessenreeksen**



Sportdienst
i.s.m. het lokaal dienstencentrum De Stille Meers

www.middelkerke.be/sportkaart



m
middelkerke

Sport @Middelkerke

Sport@Middelkerke geeft een overzicht van alle sportactiviteiten die de sportdienst en het Lokaal Dienstencentrum organiseren.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen **wekelijkse activiteiten** en **lessenreeksen** georganiseerd door de **Sportdienst Middelkerke** en het **Lokaal Dienstencentrum**.

Raadpleeg het up-to-date overzicht op www.middelkerke.be/sport of op de Facebookpagina van de sportdienst.

Inschrijven ?

Voor de **wekelijkse activiteiten** hoef je niet vooraf in te schrijven.

Je kan de dag zelf gewoon deelnemen aan de activiteit van je keuze.

Voor de **lessenreeksen** schrijf je vooraf in via inschrijvingen.middelkerke.be omdat het aantal plaatsen meestal beperkt is.

Hoe betaal ik om deel te nemen aan de activiteiten ?

Met de Sportkaart kan je deelnemen aan de **wekelijkse activiteiten** die ofwel begeleid worden door ervaren lesgevers of waar je vrij aan kan deelnemen.

Een Sportkaart kost **20 euro** en bevat **12 eenheden (= € 1,66 per eenheid)**.

Elke activiteit heeft een eigen aantal eenheden per beurt.

De eerste les mag je gratis proberen.

Voor deelname aan de **lessenreeksen** betaal je via het online inschrijvingsprogramma grabbis.inschrijvingen.middelkerke.be

Verkooppunten Sportkaarten ?

- Bij de monitoren van de sportdienst of bij de verantwoordelijke in de sporthal, voor de start van de activiteit.
- Lokaal Dienstencentrum De Stille Meers - Sluisvaartstraat 19, 8430 Middelkerke

Vragen over Sport@Middelkerke ?

Activiteiten Sportdienst

Sportdienst

Populierenlaan 35, 8430 Middelkerke

059 31 99 50 - sportdienst@middelkerke.be

Activiteiten Zwembad

Duinenbad Middelkerke

Populierenlaan 20, 8430 Middelkerke

059 30 17 78 - sportdienst@middelkerke.be

Activiteiten Lokaal Dienstencentrum De Stille Meers

Sluisvaartstraat 19, 8430 Middelkerke

059 31 97 48 - ldcdestillemeers@ocmwmiddelkerke.be

Wist je dat...

- ... elke deelnemer verzekerd is voor lichamelijke ongevallen ?
- ... je jaarlijks via de mutualiteit recht hebt op een gedeeltelijke terugbetaling van het inschrijvingsgeld ?
Je kan het formulier van je mutualiteit laten invullen door de lesgever.

Wekelijkse activiteiten

Sportdienst

Deelnameprijs voor alle activiteiten bedraagt 1 eenheid van de sportkaart of € 2 voor een losse beurt (tenzij anders vermeld in de folder).

De activiteiten gaan niet door op feestdagen en tijdens de schoolvakanties.

Badminton en tafeltennis

Maandag	10.00 – 11.30 uur	Sporthal De Bamburg Lombardsijde
Vrijdag	10.00 – 11.30 uur	Sporthal De Bamburg Lombardsijde

Periode 1: 04/01/2016 – 27/06/2016 • Periode 2: 02/09/2016 – 23/12/2016

Er wordt vrij gespeeld. Het nodige materiaal is beschikbaar ter plaatse.

Badminton

Donderdag	10.00 – 11.30 uur	Sporthal De Barloke Leffinge
-----------	-------------------	------------------------------

Periode 1: 05/09/2016 – 19/12/2016

Er wordt vrij gespeeld. Het nodige materiaal is beschikbaar ter plaatse.

BBB (buik - billen - borst)

Dinsdag	19.30 – 20.30 uur	Sportzaaltje Sint-Jozef Slijpe
---------	-------------------	--------------------------------

Periode 1: 05/01/2016 – 31/05/2016 • Periode 2: 04/10/2016 – 20/12/2016

Tijdens deze workout wordt er stevig aan de conditie gewerkt en komen de verschillende spiergroepen van BUIK, BILLEN EN BORST uitgebreid aan bod.

Start to move: Body Fit

Dinsdag	10.00 – 11.00 uur	Sporthal De Barloke Leffinge
Woensdag	10.00 – 11.00 uur	Sporthal De Bamburg Lombardsijde

Periode 1: 05/01/2016 – 31/05/2016 • Periode 2: 20/09/2016 – 21/12/2016

Aangezien beweging voor een goede bloeddorstrooming zorgt, worden spieren en gewrichten soepel gehouden. Stappen, joggen, spierversterkende oefeningen... Ideaal dus om je algemene conditie op peil te houden!

Recreatief baantjeszwemmen

- enkel 55

Dinsdag	18 – 19 uur	(2 banen)	Duinenbad
Woensdag	17 – 19 uur	(1 baan)	
Zondag	09 – 10 uur	(1 baan)	

Periode 1: 04/01/2016 – 29/06/2016 • Periode 2: 01/09/2016 – 08/12/2016

Een 12-beurtenkaart kost 23 euro. Een losse beurt kost 2,30 euro.

Er wordt een baan gelegd zodat je op eigen tempo en zonder hinder van vrije zwemmers een afstand kan zwemmen naar keuze.

Seniorenzwemmen

- enkel 55+

Dinsdag en donderdag	16.00 – 17.00 uur	Duinenbad
----------------------	-------------------	-----------

01/09/2015 – 03/12/2015

Periode 1: 05/01/2016 – 30/06/2016 • Periode 2: 01/09/2016 – 08/12/2016

Een 12-beurtenkaart kost 18 euro. Een losse beurt kost 1,8 euro. Tweemaal per week is het zwembad uitsluitend toegankelijk voor senioren, zodat je dan in alle rust kan zwemmen.

Yoga

- enkel 55+

Woensdag	20.00 – 21.00 uur	Sporthal De Barloke Leffinge
----------	-------------------	------------------------------

Periode 2: vanaf 07/09/2016 – 30/06/2016 • Periode 2: 01/09/2016 – 08/12/2016

Yogalessen zijn een fysieke uitdaging: je ontwikkelt kracht, flexibiliteit en je voorkomt (of geneest) je blessures.

Lokaal Dienstencentrum

Deelnameprijs voor alle activiteiten bedraagt 2 eenheden van de sportkaart of € 3,5 voor een losse beurt (tenzij anders vermeld in de folder). De allereerste les mag je gratis proberen. De activiteiten gaan niet door op feestdagen.

Maandag	09.30 – 10.30 uur	Dienstencentrum De Stille Meers
---------	-------------------	---------------------------------

Op rustige muziek worden stapsgewijs alle spiergroepen en gewrichten getraind. Dit zorgt voor een verbetering van de spierkracht, houding, lenigheid, coördinatie en evenwicht. Iedereen kan deelnemen, indien nodig worden er aangepaste oefeningen voorzien. Turnmatje en handdoek zelf mee te brengen.

Ki Ko

Vrijdag	09.15 – 10.30 uur	Dienstencentrum De Stille Meers
---------	-------------------	---------------------------------

Een rustige oefenvorm waarbij je op een ontspannen manier werkt aan de lichamelijke en geestelijke gezondheid. De vloeiende en zachte bewegingen richten zich op de ruggengraat en energiebanen. Turnmatje en handdoek zelf mee te brengen. Niet tussen 11 juli en 15 augustus.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG			09.45 – 11.00 uur Yoga en Relaxatie LDC De Stille Meers	09.30 - 10.45 u. Pilates LDC De Stille Meers	09.15 - 10.30 u. Ki Ko LDC De Stille Meers	09.00 – 10.00 u. Recreatief baantjes zwemmen Duinenbad Middelkerke
	10.00 - 11.30 u. Badminton en tafeltennis De Bamburg Lombardsijde	10.00 - 11.00 u. Body Fit De Barloke Leffinge	10.00 - 11.00 u. Body Fit De Bamburg Lombardsijde	10.00 - 11.30 u. Badminton De Barloke Leffinge	10.00 - 11.30 u. Badminton en tafeltennis De Bamburg Lombardsijde	Sport @Middelkerke
AVOND			14.00 - 17.00 u. Petanque LDC De Stille Meers			
		16.00 - 17.00 u. Seniorenzwemmen Duinenbad Middelkerke		16.00 - 17.00 u. Seniorenzwemmen Duinenbad Middelkerke		
		18.00 – 19.00 u. Recreatief baantjes zwemmen Duinenbad Middelkerke	17.00 – 19.00 u. Recreatief baantjes zwemmen Duinenbad Middelkerke			
		19.30 – 20.30 u. BBB Sportzaaltje Sint-Jozef Slijpe	20.00 – 21.00 u. Yoga De Barloke Leffinge			

Uitzonderlijk kan het gebeuren dat lessen geannuleerd moeten worden, maar dan word je zeker vooraf

op de hoogte gebracht door de lesgever of de verantwoordelijke ter plaatse.

Lijn- en discodansen

2 keer per maand op vaste dagen (data te verkrijgen in het dienstencentrum)
14.00 – 16.30 uur

Ljindansen, countrydansen, chachacha, mambo, discodansen... Er wordt in groep gedanst, dus niet als koppel.

Petanque

Woensdag 14.00 – 17.00 uur Dienstencentrum De Stille Meers

Gratis!

Het samenstellen van de teams gebeurt door lottrekking. Elke namiddag worden de teams anders samengesteld. Een spelverantwoordelijke leidt de spelnamiddag.

Pilates

Donderdag 09.30 – 10.45 uur Dienstencentrum De Stille Meers

Pilates is een trainingmethode voor lichaam en geest. Net als bij yoga legt Pilates de nadruk op principes als centraliteit, concentratie, controle, precisie, ademhaling en vloeiende bewegingen, wat de algemene fysieke conditie ten goede komt!

Turnmatje en handdoek zelf mee te brengen. Niet tussen 11 juli en 15 augustus.

Yoga en relaxatie

Woensdag 09.45 – 11.00 uur Dienstencentrum De Stille Meers

Een ideale techniek om lichaam en geest te ontspannen.

Aan de hand van eenvoudige oefeningen wordt er gewerkt aan ademhaling, evenwicht, lichaamshouding,... Turnmatje en handdoek zelf mee te brengen. Niet tijdens schoolvakanties.



Zomersportaanbod sportdienst

Tijdens de zomermaanden biedt de sportdienst een gereduceerd programma aan. Deelnameprijs voor alle activiteiten bedraagt 1 eenheid van de sportkaart of € 2 voor een losse beurt (tenzij anders vermeld in de folder). Al deze activiteiten gaan door in sporthal De Branding in Middelkerke.

Periode: 11/07/2016 – 19/08/2016 (behalve feestdagen)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
10-11 uur			Body Fit		
10-12 uur	Voetbal	Vrij badminton	Badmintontornooi	Voetbal	Tafeltennis
					Boogschieten (gratis)

Lessenreeksen sportdienst

Op het programma staan heel wat lessenreeksen, zowel voor jeugd als voor volwassenen. Inschrijven kan enkel nog via het online inschrijvingsysteem <http://inschrijvingen.middelkerke.be>.

Het minimum aantal deelnemers voor de lessenreeksen is 12 personen (behalve "leren zwemmen senioren": max. 8 deelnemers).

De sportdienst behoudt het recht om bij onvoldoende inschrijvingen een lessenreeks te annuleren. Het inschrijvingsgeld wordt dan uiteraard teruggestort.

Kijk! Ik fiets!

Wat Een ouder en kind activiteit waardoor uw zoon of dochter in slechts 3 uur tijd leert fietsen zonder steunwielletjes. Fiets en helm meebrengen!

Wanneer Voorjaar: Zaterdag 19 maart 2016 van 9 tot 12 uur
Najaar: Zaterdag 1 oktober 2016 van 9 tot 12 uur

Waar Sporthal De Barloke, Slijpesteenweg 28, 8432 Leffinge

Wie Kleuters die reeds met steunwielletjes kunnen fietsen

Kostprijs € 12
Max. 20 deelnemers



Start to swim: Leren zwemmen senioren *beginners en gevorderden*

- Wat** Het doel van deze lessen is om 25 m schoolslag te zwemmen zonder hulpmiddelen.
- Wanneer** Periode 1: 05/01/2016 – 15/03/2016
op donderdag van 15.45 tot 16.30 uur
- Periode 2 - Beginners: 20/09/2016 – 29/11/2016
op dinsdag van 15.45 tot 16.30 uur
- Periode 2 - Gevorderden: 22/09/2016 – 01/12/2016
op donderdag van 15.45 tot 16.30 uur
- Waar** Zwembad Duinenbad
- Wie** 55+
- Kostprijs** € 30 per lessenreeks + inkom van het zwembad per les.
Maximum 8 deelnemers !



Sportsnack

- Wat** Naschoolse sport
- Wanneer** 20/09/2016 – 31/04/2017
- Dinsdag van 16.15 – 17.15 uur** in sportzaal Gemeenteschool De Bonte Pier in Leffinge voor scholen van Leffinge en Slijpe.
- Let op, er zijn slechts een beperkt aantal plaatsen beschikbaar voor de scholen van Slijpe en dit in functie van het transport naar de sporthal van Leffinge. Dus snel inschrijven is de boodschap!
- Donderdag van 16.15 – 17.15 uur** in sporthal De Bamburg in Lombardsijde voor scholen van Westende en Lombardsijde.
- Let op, er zijn slechts een beperkt aantal plaatsen beschikbaar voor de scholen van Westende en dit in functie van het transport naar de sporthal van Lombardsijde. Dus snel inschrijven is de boodschap!
- Donderdag van 16.15 – 17.15 uur** in sporthal De Branding in Middelkerke voor scholen van Middelkerke.
- Wie** Kinderen van het 1ste t.e.m. het 3de leerjaar
- Kostprijs** € 30. Maximum 25 deelnemers!



Sport @Middelkerke



**wekelijkse activiteiten
en lessenreeksen**



Sportdienst
i.s.m. het lokaal dienstencentrum De Stille Meers

www.middelkerke.be/sportkaart