

Sport-je-fit

De gemeente biedt samen met lokale sportverenigingen en particuliere lesgevers sport-je-fit lessen aan. In deze folder vind je een overzicht van de activiteiten. Een beschrijving ervan vind je op de website.

Voor wie: Iedereen vanaf 16 jaar

Wanneer: zie overzicht achteraan (data onder voorbehoud van wijzigingen - zie website voor meest actuele info)

Hoe deelnemen: je koopt de **sport-je-fitkaart** vooraf via de webshop, in Onthaal OostCampus of in Bibliotheek-infopunt Oostkamp. Vooraf inschrijven is niet nodig, tenzij anders vermeld op het programma (zie website). Instappen kan op elk moment.

Prijs: 30 euro voor 20 scheurstrookjes. Per activiteit heb je 1 tot 10 scheurstrookjes nodig (zie overzicht achteraan). Je bent verzekerd tijdens de activiteiten via de ISB-verzekering.

Locaties afhankelijk van de activiteit:

De Valkaart:	Albrecht Rodenbachstraat 42, Oostkamp
VBS De Kiem:	Leegtestraat 1, Ruddervoorde
Ridefort:	Sportstraat 2, Ruddervoorde
Clubhuis FLAC:	Domein De Valkaart, atletiek achter Bloemenhuisje
Bodies By Jasmijn:	Torhoutsestraat 24, Ruddervoorde
Dienstencentrum De Stip:	Sint-Jozefsdreef 8, Oostkamp



#SPORTERSBELEVENMEER

Meer info: www.oostkamp.be >> vrije tijd >> sport >> sport je fit

Oostkamp

sport-je-fit

voor volwassenen

voorjaar 2019

info vrije tijd, OostCampus | tel 050 819 900 | vrijetijd@oostkamp.be | oostkamp.be

	Uur	Activiteit (blauw = nieuw)	Start- en einddatum 2019	Aantal stroomkjes per les, locatie en info (VI = vooraf inschrijven - zie website)	
MA	10-11	dynamische yoga	7/1-17/6	2 / matsportenzaal De Valkaart	
	10.30-11	FoxFit	14/1-24/6	4 / VI Bodies by Jasmijn	
	14-15	stoelyoga (55+)	7/1-17/6	3 / Dienstencentrum De Stip – les om de 2 weken	
	18.30-19.30	fit free bootcamp	7/1-17/6	2 / FLAC clubhuis i.s.m. FLAC	
	19-20	dynamische yoga	7/1-17/6	3 / Zolder De Valkaart	
	19-19.30	foxFUNdamentals	14/1-24/6	4 / VI Bodies by Jasmijn	
	19-20.30	Kenpo karate	7/1-8/7	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Black Bird Kenpo	
	19.30-20	FOX30'	14/1-24/6	4 / VI Bodies by Jasmijn	
	19.15-20.15	yoga	7/1-17/6	3 / Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
	19.30-20.30	flow & flex	14/1-24/6	8 / VI Bodies by Jasmijn	
	20-21	fox your body	14/1-24/6	8 / VI Bodies by Jasmijn	
	20.30-21.30	step choreo	6/5-27/5	3 / Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
	20.30-21.30	salsa	1/4-24/6	3 / Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun – les in april en juni	
	DI	8.30-10	badminton	15/1-18/6	2 / Sporthal De Valkaart zaal B
10-11		conditiegym	8/1-18/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart	
14-15		yoga	15/1-26/3	3 / Matsportenzaal Ridefort i.s.m. KVLV Rudderveerde	
14-17		showdown	5/2-18/6	2 / Dienstencentrum De Stip i.s.m. Showdown Kroonhove Oostkamp – les elke eerste en derde di van de maand	
19-20		fit en fun	8/1-18/6	3 / Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
19-19.30		foxFUNdamentals	8/1-25/6	4 / VI Bodies by Jasmijn	
19.30-20		FoxFit	8/1-25/6	4 / VI Bodies by Jasmijn	
20-20.30		start to run	12/3-18/6	3 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
WO		10-11	fitmix	24/4-19/6	2 / Zolder De Valkaart
		15-16	zitdansen (55+)	23/1-7/6	2 / Dienstencentrum De Stip - les 1 keer per maand
		15-16	eutonie (55+)	9/1-19/6	1 / Dienstencentrum De Stip
	18.30-19.30	fit free bootcamp	9/1-19/6	2 / FLAC clubhuis i.s.m. FLAC	
	18.45-19.15	FoxFit	9/1-26/6	4 / VI Bodies by Jasmijn	
	19-20.30	paaldansinitiatie	9/1-26/6	10 / VI Bodies by Jasmijn	
	19.30-20.30	BBB/pilates	9/1-19/6	3 / Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
	20-21.30	aikido	9/1-19/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Aikido Oostkamp	
	19-20 20-21	linedance beginner linedance gevorderd	9/1-26/6	3 / Evenementenzaal Ridefort i.s.m. VZW bFit bFun	
	20.30-21.30	every step	16/1-19/6	3 / Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
DO	9.45-10.45	seniorenturnen (55+)	10/1-20/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Neos	
	19-20 20-21	fox your body	10/1-27/6	8 / VI Bodies by Jasmijn	
	19-20.30	kenpo karate	10/1-4/7	2 / Zolder De Valkaart i.s.m. Black Bird Kenpo	
	20.30-21.30	fitbal	24/1-20/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart	
	19.30-20 20-20.30	trampoclass	10/1-20/6	3 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
	20.30-21.30	x-core	25/4-27/6	3 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
	VR	8.30-10	badminton	11/1-21/6	2 / Sporthal De Valkaart zaal B
8.45-9.30		aquafit	11/1-17/5	2 / Zwembad De Valkaart	
9-10		fitbal	25/1-21/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart	
9.40-10.20		vrij zwemmen	11/1-17/5	2 / Zwembad De Valkaart	
10-11		BBB	11/1-21/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart	
15.20-16.10		aquagym	11/1-17/5	2 / Zwembad De Valkaart i.s.m. S-Sport Recreas	
19-20		zumba strong	31/5-28/6	3 / Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
20-21 21-22		koppeldans gevorderd koppeldans beginners	15/3-3/5	50 voor 12 lessen / Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
20.30-22.30		bujinkan	11/1-21/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Bujinkan Dojo Oostkamp	
ZA		9-10	flow & flex	27/4-29/6	8 / VI Bodies by Jasmijn
		10-11	booja	23/2-29/6	8 / VI Bodies by Jasmijn
	10.30-12	paaldansinitiatie	27/4-29/6	100 voor 10 lessen / VI Bodies by Jasmijn	
ZO	10-11.30	karate	13/1-23/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart	