

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 omschrijving vind je op de website. Word ook lid van de facebookgroep 'Sport-je-fit Oostkamp' voor de meest actuele informatie.

Voor wie: Iedereen vanaf 16 jaar

Wanneer: het aanbod loopt van september tot juni. Op feestdagen en in schoolvakanties is er meestal geen les. De lesdata vind je op de website.

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 (VI). Instappen kan op elk moment.

Prijs: 30 euro voor 20 scheurstrookjes. Per activiteit heb je 1 tot 8 scheurstrookjes nodig (zie overzicht achteraan). Je bent verzekerd tijdens de activiteiten via de ISB-verzekering.

Locaties afhankelijk van de activiteit:

Oostkamp

De Valkaart:	Albrecht Rodenbachstraat 42, Oostkamp
De Valkaart Finse piste:	atletiekpiste achter bistro 't Bloemenhuisje
Dienstencentrum De Stip:	Sint-Jozefsdreef 8, Oostkamp
Speelpleintje Windestraat:	ingang via Fabiolalaan langs de Loppemsestraat

Ruddervoorde

Bodies By Jasmijn:	Torhoutsestraat 24, Ruddervoorde
Ridefort:	Sportstraat 2, Ruddervoorde
VBS De Kiem:	Leegtestraat 1, Ruddervoorde
vzw bFit bFun:	Sint-Elooistraat 11, Ruddervoorde



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

Oostkamp

sport-je-fit

voor volwassenen
najaar 2019

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

	Uur	Activiteit (blauw = nieuw)	Start- en einddatum 2019	Aantal strookjes per les / locatie en info (VI = vooraf inschrijven via website)
MA	19-20	dynamische yoga	9/9-16/12	3 / Zolder De Valkaart
	19-20 20.15-21.15	vinyasa yoga NIEUW	9/9-16/12	4 / VI VZW bFitbFun
	19-20.30	kenpo karate	2/9-16/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Black Bird Kenpo
	19.30-20.30	flow & flex	23/9-16/12	8 / VI Bodies by Jasmijn
	19-20 20-21	fox your body	23/9-16/12	8 / VI Bodies by Jasmijn
	20.30-21.30	getting fit without getting hit NIEUW	2/9-16/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Black Bird Kenpo
DI	8.30-10	badminton	10/9-17/12	2 / Sporthal De Valkaart zaal B
	14-15	yoga	1/10-17/12	3 / Matsportenzaal Ridefort i.s.m. KVLV Ruddervoorde
	14-17	showdown	3/9-17/12	2 / Dienstencentrum De Stip i.s.m. Showdown Kroonhove Oostkamp – les elke eerste en derde di van de maand
	18.30-20	fit free bootcamp	10/9-17/12	2 / Finse piste De Valkaart i.s.m. FLAC
	19-19.30	foxFUNdamentals	24/9-17/12	4 / VI Bodies by Jasmijn
	19.30-20	foxFIT	24/9-17/12	4 / VI Bodies by Jasmijn
	20.30-21.30	fit en fun	10/9-17/12	3 / VI VZW bFit bFun
WO	8.30-9.15	ochtendyoga vinyasa NIEUW	11/9-18/12	4 / VI VZW bFit bFun
	9-9.30	start to run NIEUW	18/9-18/12	3 / speelpleintje Loppemsestraat-Windestraat
	9.15-10.15	fitbal NIEUW	11/9-18/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart
	9.30-10.30	allround BBB NIEUW	11/9-18/12	4 / VI VZW bFit bFun
	9.45-10.30	fit met fun NIEUW	18/9-18/12	3 / speelpleintje Loppemsestraat-Windestraat
	10.15-11.15	conditiegym NIEUW	11/9-18/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart
	15-16	eutonie (55+)	4/9-18/12	1 / Dienstencentrum De Stip
	19.15-20.15	allround BBB	11/9-18/12	4 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun
	20-21.30	aikido	11/9-18/12	2/ Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Aikido Oostkamp
	20.15-21.45	linedance	11/9-18/12	3 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun
DO	9.30-10.30	wandelvoetbal (60+) NIEUW	3/10-19/12	2 / Sporthal De Valkaart zaal B i.s.m. Neos
	9.45-10.45	senioereturnen (60+)	12/9-19/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Neos
	18.30-20	fit free bootcamp	12/9-19/12	2 / Finse piste De Valkaart i.s.m. FLAC
	19-20 20-21	fox your body	26/9-19/12	8 / VI Bodies by Jasmijn
	19-20.30	kenpo karate	5/9-19/12	2 / Zolder De Valkaart i.s.m. Black Bird Kenpo
	19.30-20 20-20.30	trampo fit	12/9-19/12	3 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun
	20.30-21.30	X-Core	12/9-19/12	3 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun
	20.30-21.30	fitbal	12/9-19/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart
VR	8.30-10	badminton	13/9-20/12	2 / Sporthal De Valkaart zaal B
	8.45-9.30	aquafit	4/10*-20/12	2 / Zwembad De Valkaart
	9.40-10.20	vrij zwemmen	4/10*-20/12	2 / Zwembad De Valkaart
	10-11	BBB	13/9-20/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart
	15.20-16.10	aquagym	4/10*-20/12	2 / Zwembad De Valkaart i.s.m. S-Sport Recreas
	20.30-22.30	bujinkan	13/9-27/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Bujinkan Dojo Oostkamp
ZA	9-9.30	start to run NIEUW	21/9-21/12	3 / Finse piste De Valkaart
	10.30-11	foxFUNdamentals	21/9-21/12	4 / VI Bodies by Jasmijn
	11-11.30	foxFIT	21/9-21/12	4 / VI Bodies by Jasmijn
ZO	10-11.30	karate	1/9-29/12	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Karate Oostkamp
	10-11	bootcamp NIEUW	22/9-1/12	2 / grasplein achterkant De Valkaart

*afhankelijk van de heropeningsdatum van het zwembad De Valkaart