

## 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](http://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](mailto:vrijetijd@oostkamp.be) | [oostkamp.be](http://oostkamp.be)

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

\*afhankelijk van de heropeningsdatum van het zwembad De Valkaart