

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 10 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
KTA:	Fonteinstraat 30, Oostkamp

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



sport-je-fit

voor volwassenen voorjaar 2020

info

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

	Uur	Activiteit (blauw = nieuw)	Start- en einddatum 2020	Aantal strookjes per les / locatie en info (VI = vooraf inschrijven via website)	
MA	9.30-10.30	functioneel bewegen	6/1-30/3	4 / Zolder De Valkaart i.s.m. BVBA Completer	
	10-11.15	yoga	6/1-22/6	4 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Adem tot Zen	
	Tussen 18-21	infrarood / EMS	6/1-15/6	8 / VI VZW bFit bFun	
	19-20	dynamische yoga	6/1-15/6	3 / Zolder De Valkaart	
	19-20 20.15-21.15	vinyasa yoga	6/1-30/6	4 / VI VZW bFitbFun	
	19-20.30	kenpo karate	6/1-15/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Black Bird Kenpo	
	19.30-20.30	flow & flex	6/1-29/6	10 / VI Bodies by Jasmijn	
	19-20 20.15-21.15	fox your body	6/1-29/6	9 / VI Bodies by Jasmijn	
	20.30-21.30	getting fit without getting hit	6/1-15/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Black Bird Kenpo	
DI	8.30-10	badminton	7/1-16/6	2 / Sporthal De Valkaart zaal B	
	14-15	yoga	7/1-24/3	3 / Matsportenzaal Ridefort i.s.m. FERM Ruddervoorde	
	14-17	showdown	7/1-16/6	2 / Dienstencentrum De Stip i.s.m. Showdown Kroonhove Oostkamp – les elke eerste en derde di van de maand	
	Tussen 18-20	infrarood / EMS	7/1-16/6	8 / VI VZW bFit bFun	
	19-19.30	foxFUNdamentals	7/1-30/6	5 / VI Bodies by Jasmijn	
	19-20	Strong by Zumba	28/1-23/6	5 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. Bent24	
	19.30-20	foxFIT	7/1-30/6	5 / VI Bodies by Jasmijn	
	20-21	fit en fun	7/1-2/7	4 / VI VZW bFit bFun	
	WO	9.15-10.15	fitbal	8/1-17/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart
9.30-10.30		allround BBB/pilates	15/1-30/6	4 / VI VZW bFit bFun	
tussen 9.30-12		infrarood / EMS	8/1-17/6	8 / VI VZW bFit bFun	
10.15-11.15		conditiegym	8/1-17/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart	
15-16		eufonie (55+)	8/1-24/6	1 / Dienstencentrum De Stip i.s.m. WZC Sint-Jozef	
19.15-20.15		allround BBB	15/1-30/6	4 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
20-21.30		aikido	8/1-24/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Aikido Oostkamp	
20.15-21.45		linedance	15/1-30/6	4 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
DO		9.45-10.45	seniorenturnen (60+)	8/1-18/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Neos
	19-20 20.15-21.15	fox your body	9/1-25/6	9 / VI Bodies by Jasmijn	
	19-20.30	kenpo karate	8/1-18/6	2 / Zolder De Valkaart i.s.m. Black Bird Kenpo	
	19.30-20 20-20.30	trampoclass	16/1-30/6	4 / VI Turnzaal VBS De Kiem i.s.m. VZW bFit bFun	
	20-21	FullBodyWorkout	6/2-18/6	5 / polyvalente zaal KTA i.s.m. www.fitaddiction.be	
	20.30-21.30	fitbal	8/1-18/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart	
	VR	8.30-10	badminton	9/1-19/6	2 / Sporthal De Valkaart zaal B
		8.45-9.30	aquafit	9/1-19/6	2 / Zwembad De Valkaart
		9.15-10.30	stoelyoga	17/1-14/2	4 / bovenzaal B De Valkaart i.s.m. Adem Nu Yoga
9.40-10.20		vrij zwemmen	9/1-19/6	2 / Zwembad De Valkaart	
10-11		BBB	9/1-19/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart	
15.20-16.10		aquagym	9/1-19/6	2 / Zwembad De Valkaart i.s.m. S-Sport Recreas	
20.30-22.30		bujinkan	3/1-26/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Bujinkan Dojo Oostkamp	
ZA		8.45-9.30	start2run	1/2-20/6	3 / Finse piste De Valkaart i.s.m. www.fitaddiction.be
		9.30-10.30	keep on running	1/2-20/6	3 / Finse piste De Valkaart i.s.m. www.fitaddiction.be
	10.30-11	foxFUNdamentals	11/1-27/6	5 / VI Bodies by Jasmijn	
	11-11.30	foxFIT	11/1-1/2	5 / VI Bodies by Jasmijn	
	11-12	BOOJA	15/2-27/6	8 / VI Bodies by Jasmijn	
ZO	10-11.30	karate	5/1-21/6	2 / Matsportenzaal De Valkaart i.s.m. Karate Oostkamp	