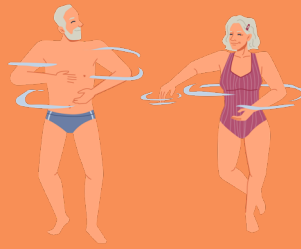


Seniorenzwemmen

Wil jij ook rustig wat baantjes trekken? Dan moet je zeker op vrijdag van 15.00u tot 16.00u komen zwemmen in het zwembad van Pulderbos want na de middag is het zwembad gedurende 1 uur enkel open voor senioren.



Enkel de inkom tot het zwembad moet betaald worden.

Extra

Naast dit aanbod kan je uiteraard ook gratis en vrij gebruik maken van:

- 5 bewegwijzerde looppaden van 5km met vertrekpunt in elke deelgemeente
- De fit-o-meter met start en aankomst aan sportcomplex Het Veld
- Outdoor-fitness aan sportcomplex Het Veld



Sport overdag



Dienst Sport & Jeugd- Christel Goormans
Sportcomplex Het Veld - Schildebaan 22 b - 2240 Zandhoven
T: 03-410 16 65 | E: sport@zandhoven.be

autonoom
GEMEENTE
BEDRIJF
ZAND
HOVEN

 **SPORT.**
VLAANDEREN
#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!

 **Zandhoven.**
met de glimlach



Wil jij ook wat meer bewegen en heb je tijd overdag?
Kom dan zeker eens meedoen met onze verschillende
activiteiten onder de noemer "sport overdag"!

#sportersbelevenmeer #inzandhoven

Omnisport

Elke maandag van 13.30 tot 15.30 uur en woensdag van
10.00 tot 12.00 uur

Deze 2 uurtjes worden gevuld met een mix van sporten
zoals badminton, golf, tafeltennis, squash ... Iedereen
vindt hier dus wel iets dat hij of zij graag doet!

Prijs: € 2 per keer of € 15 voor een 10-beurtenkaart

Yoga

In de yogalessen werken we naar een lenig en sterk
lichaam in een heldere geest. Elke les is een combinatie
van deugdgedoende lichaamsbeweging en rustgevende
ontspanning en/of meditatie. We gebruiken hier geen
acrobatiese oefeningen, maar houdingen uit hatha en
viniyoga, die heilzaam zijn voor lichaam en geest. Elke
houding wordt geleidelijk opgebouwd en zijn voorzien
van aanpassingen. Dit maakt dat de lessen toegankelijk
zijn voor elke leeftijd en niveau. Zelfs wanneer je
lichamelijke klachten of beperkingen hebt, kan je
meedoen.

Wekelijks op dinsdag van 09.00 tot 10.15 uur in de
danszaal van SC Het Veld.
Breng je eigen matje, kussentje, dekentje mee!

Prijs: € 60 voor 12 lessen



Curve bowls

Elke woensdag van 10.00 tot 11.30 uur. Vind je het
te koud om buiten te petanquen? Wel dan hebben wij
een leuk alternatief met curve bowls. Echt iets voor de
50-plussers!

Prijs: € 2 per keer of € 15 voor een 10-beurtenkaart

Tennis en padel



Elke vrijdag van 09.00 tot 11.30 uur kan je vrij
komen tennissen of padellen. Voor padel komt
er 1x per maand een lesgever langs om je de
kneepjes van padel te leren.

Prijs: € 2 per keer of € 15 voor een
10-beurtenkaart

Bodyforming

Vrijdag van 09.00 tot 10.00 uur kan je deelnemen aan
een work-out waarbij vetverbranding centraal staat.
Aërobic, step en spierversterkende oefeningen worden
gecombineerd op een rustig niveau.

Prijs: € 60 voor 12 lessen