

PROGRAMMA SPORTCURSUSSEN VOLWASSENEN

Deze cursussen zijn gericht naar volwassenen (vanaf 19 jaar).

De intensiteit van de lessen wordt weergegeven door middel van hartjes.

♥ lichte sporten zonder hoge belasting

♥ ♥ matige belasting

♥ ♥ ♥ zwaardere fysieke inspanning, bedoeld om het prestatievermogen te verhogen

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. 10-lessen reeksen | maart 2012 - juni 2012 |
| 2. Cursussen op halfjaarlijkse basis | februari 2012 - juni 2012 |
| 3. Cursussen op jaarlijkse basis | september 2011 - juni 2012 |
| 4. Sporten met een sportkaart | september 2011 - juni 2012 |

1. 10- LESSEN REEKSEN

MAART 2012 - JUNI 2012

Deze cursussen organiseren we 3 x per jaar: van september tot en met november, van december tot maart, van maart tot en met juni.

In maart start de derde 10-lessenreeks van dit schooljaar. De lessen vangen aan in de week van 12 maart.

Aan de structuur van de 10-lessen reeksen zijn heel wat voordelen verbonden: door de kortere duur van de cursus willen we de afwezigheden indijken, korter op de bal spelen, meer deelnemers de kans geven om een cursus te volgen, ...

BADMINTON-HALFGEVORDERD

We richten ons naar de halfgevoorderde badmintonspeler. In deze cursus worden de basisslagen verfijnd, tactische spelvormen ingeoeft.

Wil je na deze cursus je techniek verder oefenen, dan kan je steeds een terrein afhuren of we helpen je zoeken naar een toffe badmintonclub.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM501	zaterdag	sportthal Driebeek	♥♥	09.00-10.00	45 euro	60 euro

SQUASH BEGINNERS

1. Squash beginners

Hierbij leer je de basistechnieken en tactiek bij spelsituaties correct aan.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM502	woensdag	tennishal Blaarmeersen	♥♥♥	20.00-21.00	65 euro	80 euro

2. Squash half gevorderden

Heb je al wat ervaring en wil je jouw techniek bijschaven en jouw tactisch spel verder ontwikkelen?

Schrijf je dan in voor deze cursus.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM503	woensdag	tennishal Blaarmeersen	♥♥♥	21.00-22.00	65 euro	80 euro

ZWEMMEN

De zwemlessen worden georganiseerd volgens 2 niveaus!

- Zwemmen niveau 1:** deze cursus is bedoeld voor deelnemers met watervrees. De lessen zullen hoofdzakelijk plaatsvinden in het instructiebad, waarna er eventueel kan overstapt worden naar het groot bad. Deelnemers werken aan het overwinnen van de watervrees en oefenen op dieptegewenning. De beginselen van schoolslag worden aangeleerd.
- Zwemmen niveau 2:** deze cursus is bedoeld voor deelnemers zonder watervrees, die watergewend zijn en notie hebben van de arm- en beenbeweging schoolslag. Er wordt hoofdzakelijk gewerkt aan het verbeteren van de schoolslag en het onderhouden van de conditie.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CM504	donderdag	zwembad Rozebroeken	niveau 1	19.30-20.30	55 euro	70 euro
CM505	donderdag	zwembad Rozebroeken	niveau 2	20.30-21.30	55 euro	70 euro

3. Begeleid zwemmen

Heb je de smaak te pakken en wens je na niveau 2 nog een zwemcursus te volgen, dan kun je terecht in de cursus 'Begeleid zwemmen'. Zie rubriek 'Sporten met een sportkaart'.

Je zoekt een leuke sportieve uitdaging? Of je wilt een nieuwe sport aanleren?

Laat je tegenstander alle hoeken van het veld zien tijdens één van onze tenniscursussen.

Deze cursussen organiseren we 2 maal per schooljaar: van september tot en met januari en van februari tot en met juni. In februari start de tweede reeks van dit schooljaar. De lessen vangen aan in de week van 1 februari.

TENNIS

De tennislessen op de Blaarmeersen vinden plaats in de nieuwe indoorhal (synthetische velden).

We programmeren steeds de twee niveaugroepen naast elkaar.

1. TENNIS BEGINNERS 1

Beginners 1: de techniek van forehand en backhand worden aangeleerd en inge oefend op een aangepast terrein met mousse- en foamballen.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF503	dinsdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	20.00-21.00	120 euro	140 euro
CF504	woensdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	18.00-19.00	120 euro	140 euro
CF505	donderdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	13.00-14.00	120 euro	140 euro
CF506	zondag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	13.00-14.00	120 euro	140 euro

2. TENNIS BEGINNERS 2

Beginners 2: heb je de basistechniek onder de knie en kan je gemakkelijk 10 balwissels spelen met jouw partner? Dan leren we je door oefenvormen de basisslagen te verfijnen.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF507	dinsdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	15.00-16.00	120 euro	140 euro
CF508	dinsdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	20.00-21.00	120 euro	140 euro
CF509	woensdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	18.00-19.00	120 euro	140 euro
CF510	woensdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	19.00-20.00	120 euro	140 euro
CF511	donderdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	13.00-14.00	120 euro	140 euro
CF511b	donderdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	15.00-16.00	120 euro	140 euro
CF512	vrijdag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	20.00-21.00	120 euro	140 euro
CF513	zondag	tennishaal blaarmeersen	♥♥	13.00-14.00	120 euro	140 euro

3. TENNIS HALF-GEVORDERDEN

Je hebt alle basisslagen onder de knie en je hebt regelmaat van tempo in jouw spel. Wij leren je de verschillende slagen te gebruiken in diverse spelsituaties en dagen je uit in verplaatsingsvormen en eenvoudig tactisch spel.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF514	dinsdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	14.00-15.00	120 euro	140 euro
CF515	dinsdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	15.00-16.00	120 euro	140 euro
CF516	dinsdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	20.00-21.00	120 euro	140 euro
CF517	dinsdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	21.00-22.00	120 euro	140 euro
CF518	woensdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	19.00-20.00	120 euro	140 euro
CF519	woensdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	20.00-21.00	120 euro	140 euro
CF520	donderdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	12.00-13.00	120 euro	140 euro
CF521	donderdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	14.00-15.00	120 euro	140 euro
CF522	vrijdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	20.00-21.00	120 euro	140 euro
CF523	vrijdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	21.00-22.00	120 euro	140 euro
CF524	zondag	tennishal blaarmeersen	♥♥	14.00-15.00	120 euro	140 euro
CF525	zondag	tennishal blaarmeersen	♥♥	15.00-16.00	120 euro	140 euro

4. TENNIS GEVORDERDEN

Je hebt alle basisslagen onder de knie met snelle, harde ballen en je hebt veel ervaring in spelsituaties. Wij verfijnen je techniek en dagen je uit in tactische spelvormen.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF526	dinsdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	14.00-15.00	120 euro	140 euro
CF527	dinsdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	21.00-22.00	120 euro	140 euro
CF528	woensdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	20.00-21.00	120 euro	140 euro
CF529	donderdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	12.00-13.00	120 euro	140 euro
CF530	donderdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	15.00-16.00	120 euro	140 euro
CF531	vrijdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	21.00-22.00	120 euro	140 euro
CF532	zondag	tennishal blaarmeersen	♥♥	14.00-15.00	120 euro	140 euro
CF533	zondag	tennishal blaarmeersen	♥♥	15.00-16.00	120 euro	140 euro

5. TENNIS ADOLESCENTEN (geboren 1990 t/m 1992)

Voor de cursus tennis adolescenten kunnen zowel beginnende als gevorderde spelers zich laten inschrijven. Op basis van het niveau worden de deelnemers tijdens de eerste lessen ingedeeld in gelijkwaardige groepen (er zijn 2 terreinen ter beschikking), per terrein 6 deelnemers.

Voor de beginners staan forehand en backhand op het programma. Voor de meer gevorderde spelers worden deze basisslagen geautomatiseerd. Volley en spelsituaties kunnen ook aan bod komen.

Materiaal staat ter beschikking, zij die een eigen tennisracket hebben, mogen dit meebrengen.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CF534	zaterdag	tennishal blaarmeersen	♥♥	13.00-14.00	120 euro	140 euro

CONTROLE DEELNEMERS

Na de inschrijvingen en bij de start van de tenniscursussen vinden er controlemomenten plaats. Deelnemers die niet voldoen aan de gestelde voorwaarden kunnen, indien mogelijk, verplaatst worden naar een andere tenniscursus of uit de cursus gezet worden. In het laatste geval krijgen zij hun inschrijvingsgeld terug, verminderd met 8 euro administratiekosten.

OPGELET!

Je kan slechts 1 tenniscursus volgen binnen de periode februari - juni 2012. Mocht blijken dat er 2 weken vóór de start van de cursus nog plaats is, dan kan je eventueel nog inschrijven voor een tweede cursus van hetzelfde niveau.

3. CURSUSSEN OP JAARLIJKSE BASIS

SEPTEMBER 2011 - JUNI 2012

Wil je graag sleutelen aan je fysieke conditie? Of heb je gewoon zin om gezellig in groep te sporten? Dat kan tijdens onze blijf-fit cursussen.

Deze cursussen organiseren we 1 maal per jaar, een schooljaar lang: van september tot en met juni. De lessen vangen aan in de week van 5 september.

Bij deze lessenreeksen is het mogelijk om de cursus op een later tijdstip aan te vatten, in het geval het maximum aantal deelnemers niet bereikt is.

Voor de huidige cursusreeks voorzien we 3 instapmogelijkheden:

- vanaf 15 november 2011 aan $\frac{3}{4}$ van de inschrijvingsprijs;
- vanaf 1 februari 2012 aan $\frac{1}{2}$ van de inschrijvingsprijs;
- vanaf 15 april 2012 aan $\frac{1}{4}$ van de inschrijvingsprijs.

Sommige blijf-fit cursussen zijn voor uitbreiding mogelijk. Daarom is het steeds handig je op de reservelijst te laten plaatsen, mocht de cursus volzet zijn. Informeren voor vrije plaatsen kan bij de Sportlijn of via de website: www.gent.be/sport/inschrijvingen

De intensiteit van de lessen wordt weergegeven door middel van hartjes.

♥ lichte sporten zonder hoge belasting

♥♥ matige belasting

♥♥♥ zwaardere fysieke inspanning, bedoeld om het prestatievermogen te verhogen

AQUAGYM-AQUAJOGGING

Deze bewegingsvorm is een geschikte methode om blessurevrij en conditioneel te trainen. Door de weerstand van het water en het verlies van zwaartekracht krijgen eenvoudige oefeningen een nieuwe dimensie. Houding, motoriek en uithouding worden verbeterd, spierkracht en lenigheid vergroten. Een trainingsvorm voor iedereen.

Cursusduur: 1 uur

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CS537	maandag	zwembad Rooigem	♥♥	20.00-21.00	140 euro	180 euro
CS538	maandag	zwembad Rooigem	♥♥	21.00-22.00	140 euro	180 euro

Cursus CS538: ook deelname mogelijk met sportkaart (zie rubriek 'Sporten met een sportkaart').

Cursusduur: 3 kwartier

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CS539	woensdag	zwembad Rooigem	♥	16.45-17.30	100 euro	140 euro

CONDITIETRaining

In deze cursus worden diverse spiergroepen getraind. Interval- en weerstandstraining, circuit en partneroefeningen zijn een greep uit het ruime aanbod. In deze lessenreeks verwachten wij evengoed dames. Er wordt zowel binnen als buiten geoefend.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CS540	dinsdag	sporthal Bourgoyen	♥♥♥	20.00-21.00	100 euro	140 euro
CS541	dinsdag	sporthal Bourgoyen	♥♥♥	21.00-22.00	100 euro	140 euro
CS542	woensdag	sporthal Driebeek	♥♥♥	21.00-22.00	100 euro	140 euro
CS543	donderdag	sporthal Bourgoyen	♥♥♥	19.30-20.30	100 euro	140 euro
CS544	donderdag	sporthal Bourgoyen	♥♥♥	20.30-21.30	100 euro	140 euro

LOCAL TONIC

De cursus voor mensen die hun conditie willen onderhouden, spieren willen versterken en lenigheid willen verwerven. Dit met een geringe belasting van de gewrichten. Ook geschikt voor mensen met bewegingsbeperking.

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CS545	maandag	turnzaal Rooigem	♥	19.00-20.00	100 euro	140 euro
CS546	maandag	sporthal Bourgoyen	♥	20.00-21.00	100 euro	140 euro
CS547	donderdag	sporthal Rozebroeken	♥	18.00-19.00	100 euro	140 euro

TOTAL BODY IMPACT

Een opwarming op muziek brengt je in de stemming om vervolgens de grote spiergroepen aan te pakken met behulp van gewichtjes, dynabands of floorwork. Om te eindigen een creatieve cool-down. Je hele lichaam in topconditie!

Cursus	Dag	Accommodatie	Niveau	Uurregeling	Prijs Gentenaars	Prijs niet-Gentenaars
CS548	maandag	sporthal Bourgoyen	♥♥	21.00-22.00	100 euro	140 euro
CS549	woensdag	sporthal Driebeek	♥♥	20.00-21.00	100 euro	140 euro
CS550	donderdag	sporthal Rozebroeken	♥♥	19.00-20.00	100 euro	140 euro

Wie graag aan de conditie werkt, maar niet wekelijks kan deelnemen, kan terecht bij de reeks 'Sporten met een sportkaart'. In dit aanbod vind je aquagym-aquajogging, begeleid zwemmen, local tonic, total body impact en zwanger zwemmen. Voor deze cursussen hoef je niet in te schrijven. Deelnemen kan met een sportkaart (zie rubriek 'Sporten met een sportkaart' onder aanverwante info).