

sportshoppen 2010 - 2011

maandag		dinsdag		woensdag		donderdag		vrijdag	
BBB Paramount 9u15-10u15	Fitness Paramount 9u15-10u15	Zwem je fit stijlverbetering Jan Guilini 8u45-9u30	Fitness Q-life 9u-10u	Yoga Albert Plovier 9u30-10u30		Abdo-tonic Paramount 9u30-10u30	Fitness Q-life 9u-10u		Zumba turnzaal Jan Breydel 9u-10u
Soft-gym Paramount 10u15-11u15	Fitness Paramount 10u15-11u15	Zwem je fit conditietraining Jan Guilini 9u30-10u15	Fitness Q-life 10u-11u		Fitness Living Fit 10u-11u		Fitness Q-life 10u-11u	Fitness Living Fit 10u-11u	BBB turnzaal Jan Breydel 10u-11u
			Fitness Q-life 11u-12u		Fitness Living Fit 11u-12u		Fitness Q-life 11u-12u	Fitness Living Fit 11u-12u	
Nordic walking* Koude Keuken 14u-15u	Fitness of Poweryoga Paramount 14u-15u	Tai chi Albert Plovier 14u-15u	Fitness Q-life 14u-15u		Fitness Continental 14u-15u	Fitness Q-life 14u-15u	Fitness Pure Senses 14u-15u	Fitness Living Fit 14u-15u	Fitness Paramount 14u-15u
	Fitness Paramount 15u-16u		Fitness Q-life 15u-16u		Fitness Continental 15u-16u	Fitness Q-life 15u-16u	Fitness Pure Senses 15u-16u	Fitness Living Fit 15u-16u	Fitness Paramount 15u-16u
	Fitness Paramount 16u-17u		Fitness Q-life 16u-17u		Fitness Continental 16u-17u	Fitness Q-life 16u-17u	Fitness Pure Senses 16u-17u		Fitness Paramount 16u-17u
	Fitness Paramount 17u-18u				Fitness Continental 17u-18u		Fitness Pure Senses 17u-18u		Fitness Paramount 17u-18u
Bodypump Paramount 18u30-19u30			Fitness Continental 18u-19u	Zumba Paramount 17u45-18u45	Fitness Continental 18u-19u	Fitness of Spinning Paramount 18u15-19u15	Fitness Pure Senses 18u-19u	Poweryoga Paramount 18u30-19u30	Abdomix Pure Senses 18u30-19u
	Spinning** Q-life 19u30-20u30	Fatburner VTI 19u-20u	Fitness of Kickbox Continental 19u-20u		Fitness of BBB Continental 19u-20u	Fitness of BBB Paramount 19u30-20u30	Fatburner Zeebrugge 19u-20u	Spinning Paramount 19u30-20u30	Fitness Pure Senses 19u-20u
Step-aerobic VTI 20u-21u		Fitnessgym VTI 20u-21u	Fitness of Spinning Continental 20u-21u		Fitness of Cardio power Continental 20u-21u	Fitness of Pilates Paramount 20u30-21u30	Fitnessgym Zeebrugge 20u-21u	Pure Latino Pure Senses 20u15-21u15	Fitness Pure Senses 20u-21u
									Fitness Pure Senses 21u-22u

*Nordic walking (10 lessen): OPGELET! reeks 1 start pas op 20/09/2010

** reservatie gewenst

reeks 1: 20 en 27/09, 11, 18 en 25/10, 8, 15, 22 en 29/11, 6/12/2010

reeks 2: 24 en 31/01, 7, 14, 21 en 28/2, 14, 21 en 28/3, 4/4/2011

Abdomix: tijdens dit halfuurtje worden de buikspieren op een laagdrempelige manier getraind.

Abdo- tonic: samen op een leuke manier zorgen voor een plat buikje en een stevige romp.

BBB: deze les staat geheel in het teken van drie grote spiergroepen: buik, billen en borst.

Bodypump: Bodypump kan het best beschreven worden als fitness op muziek waarbij je zelf je niveau bepaalt. De muziek zorgt voor plezier en motivatie.

Cardio power: een intense aerobic-workout met bewegingen uit de zelfverdedigingssporten, kick- & hitfun, ondersteund door muziek.

Fatburner: de nieuwe en intensieve opvolger van aerobic die vooral op vetverbranding gericht is.

Fitness: fitness is een opbouwende en onderhoudende manier om gericht en onder begeleiding aan een gezond en fit lichaam te werken.

Fitness gym: dit is een aanrader voor iedereen die een strakker figuur wil. Spierversterkende oefeningen voor het hele lichaam.

Kickbox: bij deze Thaise vechtsport worden de stoten van het boksen gecombineerd met de trappen uit sporten zoals karate en taekwondo.

Nordic walking: nordic walking is een intensieve vorm van wandelen met behulp van wandelstokken: dit vermindert spanning in nek en schouders en ontlast heupen en knieën.

Pilates: lichaamshouding, lichaamslengte en spierbeheersing zijn de kern van pilates. Het verenigt lichaam en geest.

Poweryoga: is een intensieve vorm van yoga waarbij yoga-houdingen en ademhaling verbonden worden. Door je aandacht hierop te vestigen schep je rust en harmonie in lichaam en geest.

Pure Latino: beweeg in ware zumba-stijl op de speelse latino-muziek.

Soft-gym: deze rustige aerobische work-out is ideaal voor de beginnende sporter.

Spinning: spinning is een gezamenlijke indoortraining op de fiets. De volledige sessie wordt ondersteund door muziek.

Step-aerobic: step-aerobic is een heel goede training voor de benen, billen en heupen.

Tai chi: tai chi is een Chinese bewegingskunst, gericht op de bevordering van de lichamelijke gezondheid en het geestelijk welzijn.

Yoga: via bewuste ademhaling en door gemakkelijk, zacht en soepel te bewegen kom je nauwer in contact met jezelf. Het is een ideale manier om lichaam en geest tot rust te brengen.

Zwem je fit: op een recreatieve manier werk je aan je zwemstijl en conditie. Deelnemers moeten kunnen zwemmen.

Zumba: de allernieuwste fitnessrage die je laat zweten zonder dat je het beseft.

Waar?

gemeenschapshuis Zeebrugge,
Marktplein 12, 8380 Zeebrugge, t 050 79 99 30 of 050 79 99 32

sporthal Albert Plovier, Geralaan, 8310 St-Kruis, t 050 35 42 27

sporthal VTI, Zandstraat 138, 8200 Sint-Andries, t 050 34 75 00

sporthal Koude Keuken,
Zandstraat 284, 8200 Sint-Andries, t 050 31 91 02

zwembad Jan Guilini,
Keizer Karelstraat 41, 8000 Brugge, t 050 31 35 54

turnzaal Jan Breydel (oosttribune, kant watertoren),
Kon. Leopold III-laan 50, 8200 Sint-Andries, t 050 72 70 00

Paramount Sports,
Karel de Stoutelaan 170, 8000 Brugge, t 050 31 03 92

Continental Gym, Peterseliestraat 52, 8000 Brugge, t 050 33 23 48

Living Fitstudio,
Nijverheidsstraat 41, 8310 Assebroek, t 050 67 68 96

Pure Senses, Titecastraat 98, 8200 Brugge, t 050 39 36 13

Q-life, P. Debbautstraat 6, 8200 Brugge, t 050 39 28 56

Wanneer?

Sporten in fitnesscentra (zwart op schema): van 13/09 t/m 24/06
Andere sporten (rood op schema): van 13/09 t/m 24/06, behalve tijdens de schoolvakanties en op feestdagen.

Informatie

De beurtenkaart waarmee je kunt 'sportshoppen' kost 20 euro. De kaarten zijn onbeperkt geldig.

Met deze kaart kun je verschillende lessen uit het aanbod naar eigen keuze combineren. Als de kaart vol is, kun je in de sportdienst, de stedelijke sporthallen (Daverlo, Koude Keuken, de Landdijk, Tempelhof, Albert Plovier) en stedelijk zwembad Jan Guilini een nieuwe kopen. Bij In&Uit Brugge kan dat zelfs met sport- en cultuurcheques van Sodexo. Alle deelnemers zijn tijdens de sportactiviteiten via de ISB-verzekering verzekerd, de beurtenkaarten zijn bijgevolg ook persoonlijk.

Elk bezoek aan een fitnesscentrum (in zwart op het schema) kost 4 euro of 2 beurten van de beurtenkaart. Verlaat je het centrum, dan vervalt die beurt. Voor de andere lessen (in rood op het schema) blijft de kostprijs van slechts 2 euro per 1 beurt.

Je kunt maximum 10 keer hetzelfde fitnesscentrum bezoeken. Wie 10 stempels van hetzelfde centrum kan voorleggen, krijgt een heuse korting bij aankoop van een abonnement in datzelfde centrum.

Inlichtingen

sportdienst stad brugge, Koning Leopold III-laan 50, 8200 Brugge
t 050 72 70 00, f 050 30 03 44
sportdienst@brugge.be, www.brugge.be/sport

In&Uit Brugge, 't Zand (concertgebouw), 8000 Brugge,
t 050 44 46 46, info@inenuitbrugge.be, www.inenuitbrugge.be

vanaf € 2 per les

sportshoppen
2010 - 2011

BRU
GGE
WERELDERFOEDESTAD

stad brugge sportdienst
kon. leopold III-laan 50, b-8200 brugge
t 050 72 70 00, sportdienst@brugge.be