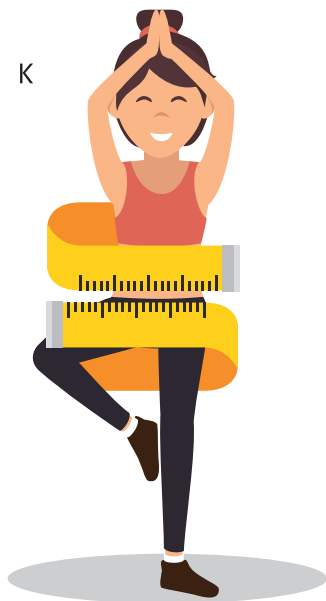




2018  
2019

# FIGUURTRAINING VOOR DAMES

DEEL JE SPORTBELEVING OP SOCIALE MEDIA

#sportersbelevenmeer #maaseik3680

#SPORTERSBELEVENMEER





### **Maandag**

**10.00–11.00 uur**

**14.00–15.00 uur**

**19.45–20.45 uur**

**Sporthal Dorne\***

**Sporthal Neeroeteren**

**Sporthal Neeroeteren**

**Figuurtraining**

**Figuurtraining**

**Step**

### **Woensdag**

**8.45–9.45 uur**

**20.15–21.15 uur**

**Sportzaal Opoeteren**

**Sporthal Neeroeteren**

**Step**

**Step + figuurtraining**

### **Donderdag**

**8.45–9.45 uur**

**Sporthal Maaseik**

**Step + figuurtraining**

*\*Sporthal Dorne = Nieuw! Naast lagere school 'De Kornuit' Dorne*

**Figuurtraining** bestaat uit een danscombinatie en spierversterkend deel. Buik-, rug-, beenspieren,... komen allemaal aan bod. Door het jaar maken we gebruik van verschillende materialen: gewichten, therabanden,...

Stepaerobics bestaat uit een opwarming gevolgd door een combinatie op de step.

**Iedereen kan en mag meedoen op zijn eigen tempo. Instappen is elke les mogelijk!**

#### **1ste les?**

We starten opnieuw in de week van 10 september!

Nog niet komen proberen? Maak gebruik van één gratis kennismakingsles!

Als je een nieuw lid meebrengt, is de les voor beide personen gratis!

**Lessen eindigen in de 2de week van juni.  
Geen les in de schoolvakanties!**

### **NIEUW!! Inschrijven via:**

**<https://maaseik.kwandoo.com>**

Inschrijven vanaf maandag 3 september.

Dit jaar moet iedereen zich opnieuw online aanmelden. Op deze manier betaal je één keer een 10-beurtenkaart. Door deze aanmelding kan je zelf het attest voor terugbetaling van de mutualiteit afdrukken. Na deze 10 lessen kan je bij de lesgever een nieuwe kaart kopen.

1. *Registreer je eenmalig via bovenstaande link*
2. *Activeer je account door in de ontvangen e-mail op de link te klikken*
3. *Meld je aan op de bovenstaande website*
4. *Selecteer je activiteit (Figuurtraining)*
5. *Betaal de activiteit en breng het bewijs hiervan mee naar de les, in ruil hiervan ontvang je de 10-beurtenkaart*

#### **Prijs?**

Per les: 3,20 euro

10-beurtenkaart: 29,70 euro

Betalingen via bankkaart in sporthal Neeroeteren en Maaseik!

## **CONTACT**

Sportdienst Maaseik  
Sportlaan 8 – 3680 Maaseik  
tel.: 089 56 58 78

[sport@maaseik.be](mailto:sport@maaseik.be)  
[www.maaseik.be/sport](http://www.maaseik.be/sport)  
f Sportdienst Maaseik

*Gezinnen die in begeleiding zijn bij de Sociale dienst van het OCMW kunnen zich wenden tot hun maatschappelijk assistent voor een mogelijke tussenkomst. De Stedelijke Sportdienst en het OCMW verzekeren een discrete behandeling.*