



STAD  M A A S E I K

2018
2019

ONDERHOUDSGYM VOOR SENIOREN

VOOR HEREN EN DAMES

Het gaat om het genieten van een gezonde inspanning, om er lichamelijk en geestelijk beter en actiever van te worden.

Na een goede opwarming en stretching gaan we over naar spierversterkende oefeningen. Buik-, rug-, beenspieren,... komen allemaal aan bod. Wekelijks worden de oefeningen op een andere manier gegeven met of zonder materiaal (gewichtjes, terrabanden, fitballen,...) De les wordt meestal afgesloten met een gezellig samenzijn! Iedereen kan en mag meedoen op zijn eigen tempo. Instappen is elke les mogelijk!

DEEL JE SPORTBELEVING OP SOCIALE MEDIA

#sportersbelevenmeer #maaseik3680

#SPORTERSBELEVENMEER

 **SPORT.**
VLAANDEREN

 **maaseik**
sportrijck

STAD  M A A S E I K

Dag	Uur	Plaats
Maandag	9.30-10.30 uur	Sporthal Neeroeteren
Maandag	14.00-15.00 uur	Sporthal Maaseik
Donderdag	13.30-14.30 uur	Sportzaal De Riet Opoeteren



1ste les?

We starten opnieuw in de week van 10 september!

Nog niet komen proberen?

Maak gebruik van één gratis kennismakingsles!

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

Door inschrijving ga je akkoord met publiciteit van foto's in flyers, op onze website en sociale media.

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 (onderhoudsgym voor senioren)*
5. *Betaal de activiteit en breng het bewijs hiervan mee naar de les, in ruil hiervan ontvang je de 10-beurtenkaart*

Lukt dit niet, dan kan je contact opnemen met de sportdienst.

Prijs?

Per les: 3 euro

10-beurtenkaart: 27,50 euro

Betalingen via bankkaart in sporthal Neeroeteren en Maaseik!

CONTACT

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

sport@maaseik.be
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.