



Fit en Actief 50+

Fit en Actief 50+

Hieronder vinden jullie het aanbod voor de actieve 50+'ers!

Er is een les Onderhoudsgym en enkele lessen Functionele circuittraining.

Waar onderhoudsgym eerder het behouden van spierkracht, mobiliteit en lenigheid is zullen de lessen functionele circuittraining net iets meer van je lichaam eisen.

Deze lessen functionele circuittraining zijn erop gericht spierkracht, conditie en balans te verbeteren. Het omvat oefeningen die meerdere spiergroepen tegelijkertijd trainen en je lichaam als een geheel behandelen.

Waar en wanneer?

Dag	Uur	Plaats	Lesinhoud
Maandag	14.00-15.00 uur	Stedelijke sporthal Maaseik	Functionele circuittraining 50+
Maandag	17.00-18.00 uur	Sporthal De Borg Neeroeteren	Functionele circuittraining 50+
Donderdag	13.30-14.30 uur	Sportschuur De Riet Opoeteren	Onderhoudsgym senioren

Lessen?

De lessen starten in de week van 8 september en eindigen in de 2de week van juni. In de schoolvakanties is er geen les.

Instappen is elke les mogelijk!

Prijs?

Per les: 4,50 euro

10-beurtenkaart: 40,00 euro

Betalingen via bankcontact in sporthal Neeroeteren en Maaseik!

Online inschrijven kan via: <https://maaseik.kwandoo.com/>

Jaarlijks opnieuw online aanmelden zorgt ervoor dat wij alle correcte gegevens hebben en de deelnemers online hun attest voor de mutualiteit kunnen downloaden na afloop van het seizoen.

Bij ziekte lesgever of overmacht kunnen jullie dan ook gecontacteerd worden.

Door inschrijving gaat u akkoord met de publiciteit van foto's op onze website, sociale media.

Tussenkost in de kosten?

- Verschillende mutualiteiten betalen één keer per jaar een bepaald bedrag terug. Via het nieuwe inschrijfplatform kun je zelf het attest van de mutualiteit afdrukken.
- Gezinnen die in begeleiding zijn bij de Sociale dienst van het OCMW kunnen zich wenden tot hun maatschappelijk assistent voor een mogelijke tussenkost. De Stedelijke Sportdienst en het OCMW verzekeren een discrete behandeling.
- Inwoners van Maaseik met een verhoogde tegemoetkoming hebben recht op een tussenkost van 50% voor deze activiteit. Hiervoor dienen ze bij hun mutualiteit het attest 'rechthebbende op verhoogde tegemoetkoming' af te halen en in te leveren bij de sportdienst. Vervolgens dien je online in te schrijven voor deze activiteit.

Contactinformatie

• Sportdienst

Sporthal Steengoed Arena

Sportlaan 8
3680 Maaseik

- o  089 56 58 78
 - o  089 56 16 12
 - o  sport@maaseik.be
- openingsuren

Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 16:00

Morgen open van 09:00 tot 12:00, van 14:00 tot 15:00

[Alle informatie](#)