

de Sportkaart

2013



Sportdienst
i.s.m. het Lokaal dienstencentrum De Stille Meers

www.middelkerke.be/sportkaart



middelkerke
gemeente



Wist u dat...

- de beurtenkaart geldig blijft tot deze opgebruikt is.
- elke deelnemer verzekerd is tegen lichamelijke ongevallen.
- de sportactiviteiten in aanmerking komen voor de socio-culturele participatie (info bij OCMW Middelkerke).
- u jaarlijks via de mutualiteit recht hebt op een gedeeltelijke terugbetaling (het bedrag is afhankelijk van mutualiteit) van het inschrijvingsgeld? Gelieve het attest aan de monitoren of op de sportdienst af te geven zodat dit ingevuld kan worden.

de Sportkaart

Wat is een sportkaart?

Met deze kaart kan je deelnemen aan tal van sportactiviteiten, die ofwel begeleid worden door ervaren lesgevers of waaraan je vrij aan kan deelnemen.

Een sportkaart kost 10 euro en bevat 12 eenheden.

Elke activiteit heeft zijn eigen aantal eenheden per beurt.

Bijvoorbeeld voor senioren gym betaalt men 1 eenheid, aquafitness 3 eenheden...

Verkooppunten?

Sportdienst Middelkerke, Populierenlaan 35, 8430 Middelkerke

Sporthal De Barloke, Slijpesteenweg 28, 8432 Leffinge

Sporthal De Bamburg, Baronstraat 25, 8434 Lombardsijde

Lokaal Dienstencentrum De Stille Meers, Sluisvaartstraat 19, 8430 Middelkerke

Hoe betaal ik mijn sportkaart?

Er kan enkel contant betaald worden.

Waar kan ik terecht als ik een vraag heb over De Sportkaart?

Sportdienst Middelkerke

Populierenlaan 35

8430 Middelkerke

059 31 99 50

sportdienst@middelkerke.be

Check voor up-to-date activiteiten onze website

www.middelkerke.be/sport

Aquagym

- 55 en 55+

Dinsdag

15.30 - 16.15 uur

Duinenbad

Sportkaart: 3 eenheden

1 losse beurt: 3 euro

08/01/2013 – 30/04/2013

(behalve op feestdagen
en tijdens schoolvakanties)



Tijdens de lessen aquagym

worden er tal van oefeningen gedaan in het zwembad. De weerstand van het water wordt als trainingsmiddel gebruikt. Het risico op blessures is heel gering, gezien je 'gedragen' wordt door de opwaartse druk van het water waardoor de gewrichten en spieren minimaal belast worden. Zowel senioren als volwassenen kunnen deelnemen aan deze aqua-conditietraining!

Badminton en tafeltennis

- 55 en 55+

Maandag

10.00 – 11.30 uur

De Bamburg

Vrijdag

10.00 – 11.30 uur

De Bamburg

Sportkaart: 1 eenheid

1 losse beurt: 1 euro

De eerste beurt mag u gratis proberen.

Er wordt vrij gespeeld. Het nodige materiaal is beschikbaar.

08/01/2013 – 28/06/2013 (behalve op feestdagen en tijdens schoolvakanties).



In juli en augustus kan u in de sporthal De Branding badmintonnen en tafeltennissen. 10/07/2013 – 22/08/2013

Woensdag 10.00 – 12.00 uur	badmintontornooi	Sporthal De Branding
Donderdag 10.00 – 12.00 uur	tafelnistornooi vrij badminton	Sporthal De Branding

Balance

Maandag 09.30 – 10.30 uur **Dienstencentrum De Stille Meers**

Sportkaart: 5 eenheden

1 losse beurt: 5 euro

Elke week behalve op feestdagen.

Op rustige muziek worden stapsgewijs alle spiergroepen en gewrichten getraind. Dit zorgt voor een verbetering van de spierkracht, houding, lenigheid, coördinatie en evenwicht. Iedereen kan deelnemen, want indien nodig worden er aangepaste oefeningen voorzien. Turnmatje en handdoek zelf mee te brengen.



Conditietraining

- 55 en 55+

Woensdag 19.30 – 20.30 uur **De Barloke**

Sportkaart: volwassenen = 2 eenheden of losse beurt = 2 euro,
senioren = 1 eenheid of losse beurt = 1 euro.

De eerste beurt mag u gratis proberen.

09/01/2013 – 27/03/2013 (behalve op feestdagen en tijdens schoolvakanties)

Er wordt gewerkt aan de algemene conditie en daarnaast komen de verschillende spiergroepen ook uitgebreid aan bod. Een ideale mix voor mensen die hun conditie willen verbeteren! Handdoek en water zelf mee te brengen.

de Sportkaart 2013

	MAANDAG	DINSDAG
VOORMIDDAG	09.30 - 10.30 u. 5 Balance LDC De Stille Meers	
	10.00 - 11.30 u. 1 Badminton en tafeltennis De Bamburg Lombardsijde	10.00 - 11.00 u. 1 Seniorengym De Barloke Leffinge
NAMIDDAG		
		14.00 - 15.00 u. 1 Seniorengym De Branding Middelkerke
		15.30 - 16.15 u. 3 Aquafitness Duinenbad Middelkerke
		16.00 - 17.00 u. 1,5 euro Seniorenzweemen Duinenbad Middelkerke
AVOND		16.30 - 17.00 u. 1 Begeleid zwemmen Duinenbad Middelkerke

WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
09.45 - 11 u. Yoga en Relaxatie LDC De Stille Meers	Pilates LDC De Stille Meers 09.30 - 10.30 u.	Ki Shu Do LDC De Stille Meers 09.15 - 10.30 u.
10.00 - 11.00 u. Senioren gym De Bamburg Lombardsijde		Badminton en tafeltennis De Bamburg Lombardsijde 10.00 - 11.30 u.
12.30 - 14.00 u. Recreatief baantjes zwemmen Duinenbad Middelkerke		
14.00 - 17.00 u. Petanque LDC De Stille Meers		
	16.00 - 17.00 u. Senioren zwemmen Duinenbad Middelkerke	
	16 - 16.45 u. Leren zwemmen voor senioren Duinenbad Middelkerke	
19.30 - 20.30 u. Conditietraining De Barloke Leffinge	19.15 - 21.00 u. Recreatief baantjes zwemmen Duinenbad Middelkerke	

Ki Shu Do

Vrijdag 09.15 – 10.30 uur Dienstencentrum De Stille Meers

Sportkaart: 4 eenheden 1 losse beurt: 4 euro

De eerste beurt mag u gratis proberen.

Elke week, behalve op feestdagen.

Een rustige oefenvorm waarbij je op een ontspannen manier werkt aan de lichamelijke en geestelijke gezondheid. De vloeiende en zachte bewegingen richten zich op de ruggengraat en energiebanen. Turnmatje en handdoek zelf mee te brengen.

Leren zwemmen voor senioren

enkel 55+

Donderdag 16.00 – 16.45 uur Duinenbad

Deze 10-lesseenreksen kunnen NIET met de sportkaart betaald worden. Je schrijft voordien in voor de volledige reeks aan de kassa van het zwembad. De plaatsen zijn beperkt! Deelnameprijs: 18 euro. Maximum 6 deelnemers per groep.



10 lessenreeks: 10/01/2013 – 21/03/2013 (behalve 14/02/2013)

Het doel van deze lessen is om 25 m schoolslag te zwemmen zonder hulpmiddelen.

Lijn- en discodans

**2 x per maand op vaste dagen (data te verkrijgen in het dienstencentrum)
14.00 – 16.30 uur**

Sportkaart: 3 eenheden 1 losse beurt: 3 euro

De eerste beurt mag u gratis proberen.

Lijndansen, countrydansen, chachacha, mambo, discodansen,... een gevarieerd aanbod komt aan bod. Er wordt in groep gedanst, dus niet als koppel.

Petanque

**Woensdag 14.00 – 17.00 uur Dienstencentrum De Stille Meers
Sporthal De Bamburg**

Gratis

Het samenstellen van de teams gebeurt met lottrekking. Elke namiddag worden de teams anders samengesteld. Een spelverantwoordelijke leidt de spelnamiddag.



Pilates

Donderdag 09.30 – 10.30 uur

Dienstencentrum De Stille Meers

Sportkaart: 3 eenheden

1 losse beurt: 3 euro

De eerste beurt mag u gratis proberen.

Pilates is een trainingsmethode voor lichaam en geest. Net zoals bij yoga legt Pilates de nadruk op principes als centriciteit, concentratie, controle, precisie, ademhaling en vloeiende bewegingen. Dit alles komt de algemene fysieke conditie ten goede! Turnmatje en handdoek zelf meebrengen.

Recreatief Baantjeszwemmen

enkel 55-

Woensdag 12.30 – 14.00 uur

Duinenbad

Donderdag 19.15 – 21.00 uur

Duinenbad

Sportkaart: 2 eenheden

1 losse beurt: 2 euro

Elke week, behalve op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

Er wordt een baan gelegd voor het baantjeszwemmen zodat je op eigen tempo en zonder op vrije zwemmers te botsen een afstand zwemt naar keuze. Vraag het start-to-swim-programma aan de kassa.



Seniorengym

enkel 55+

Dinsdag 10.00 – 11.00 uur

Sporthal De Barloke

14.00 – 15.00 uur

Sporthal De Branding

Woensdag 10.00 – 11.00 uur

Sporthal De Bamburg

Sportkaart: 1 eenheid

1 losse beurt: 1 euro

De eerste beurt mag u gratis proberen.

08/01/2013 – 29/05/2013 (behalve op feestdagen, tijdens schoolvakanties en 07/05).



Ook tijdens de zomermaanden juli en augustus (08/07 – 21/08) gaan we door met de seniorengym!

Maandag 10.00 – 11.00 uur

Sporthal De Branding

Woensdag 10.00 – 11.00 uur

Sporthal De Bamburg

Aangezien beweging voor een goede bloeddorstrooming zorgt worden de spieren en gewrichten soepel gehouden. Stappen, joggen, spierversterkende oefeningen... Op deze manier houdt men de algemene conditie op pijl!

Seniorenzwemmen

enkel 55+

Dinsdag en donderdag 16.00 – 17.00 uur Duinenbad

Seniorenzwemmen kan NIET met de sportkaart betaald worden.
Een 12-beurtenkaart kost 12 euro. Een losse beurt kost 1,5 euro.
Elke week, behalve op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

Tweemaal per week is het zwembad uitsluitend toegankelijk voor senioren, waar je dan in alle rust kan zwemmen.

NIEUW! Begeleid zwemmen tijdens het seniorenzwemmen enkel 55+

Dinsdag 16.30 – 17.00 uur Duinenbad Middelkerke

Gratis!

18/01/2013 - 30/04/2013 (behalve op feestdagen en tijdens schoolvakanties)

U kan zwemmen, maar u zou graag wat tips en oefeningen krijgen van een ervaren lesgever? Dan is dit de uitgelezen kans om uw stijl te verbeteren!

Yoga en relaxatie

Woensdag 09.45 – 11.00 uur Dienstencentrum De Stille Meers

Sportkaart: 3 eenheden
De eerste beurt mag u gratis proberen.

1 losse beurt: 3 euro

Elke week, behalve op feestdagen en tijdens schoolvakanties

Een ideale techniek om lichaam en geest te ontspannen. Aan de hand van eenvoudige oefeningen wordt er gewerkt aan de ademhaling, evenwicht, lichaamshouding,... Turnmatje en handdoek zelf mee te brengen.



Op het programma staan ook een aantal lessenreeksen voor jeugd en volwassenen:

Start To Run 0 tot 5 km:

Wanneer	April – juli 2013 op maandag en woensdag van 18.30 tot 19.30 u.
Waar	Sporthal De Branding in Middelkerke
Wie	vanaf 10 jaar
Wat	Een loopprogramma waarmee je in 12 weken tijd 5 km kan lopen.

Start To Run 5 tot 10 km:

Wanneer	September – November 2013 op woensdag van 18.30 tot 19.30 u.
Waar	Sporthal De Branding in Middelkerke
Wie	vanaf 10 jaar
Wat	Een loopprogramma waarmee u in 10 weken tijd 10 km kan lopen.

10 000 stappen:

Wanneer	Juli – augustus 2013 op donderdag van 10 tot 11 u.
Waar	Sporthal De Branding in Middelkerke
Wie	Volwassenen en 50+
Wat	Low impact beweging met stappenteller

Voor meer info en inschrijvingen kan u terecht op de sportdienst.

Locaties

Sporthal De Branding

Populierenlaan 35
8430 Middelkerke
059 31 99 50



Sporthal De Barloke

Slijpesteenweg 28
8432 Leffinge
059 30 55 32



Sporthal De Bamburg

Baronstraat 25
8434 Lombardsijde
058 24 07 19



Zwembad Duinenbad

Populierenlaan 20
8430 Middelkerke
059 30 17 78
sportdienst@middelkerke.be



Lokaal Dienstencentrum 'De Stille Meers' (LDC)

Sluisvaartstraat 19
8430 Middelkerke
059 31 92 88
ldcdestillemeers@ocmwmiddelkerke.be
www.ocmwmiddelkerke.be



Sportdienst Middelkerke

Onderwijsstraat 9
8430 Middelkerke
059 31 99 50
sportdienst@middelkerke.be
www.middelkerke.be/sport