

ondersteboven van

SPORT

20
JANUARI
DECEMBER
20

#sportersbelevenmeer #middelkerke



SPORTACTIVITEITEN

Sportdienst
middelkerke.be/sport



“Ondersteboven van sport” geeft een overzicht van alle sportactiviteiten die de sportdienst en het Welzijnshuis organiseren.

Raadpleeg het overzicht op middelkerke.be/sport of op de facebookpagina van de sportdienst.



Inschrijven?

Voor de **wekelijkse activiteiten** hoef je niet vooraf in te schrijven. Je kan de dag zelf gewoon deelnemen aan de activiteit van je keuze.

Voor de **lessenreeksen** schrijf je vooraf in via inschrijvingen.middelkerke.be omdat het aantal plaatsen meestal beperkt is.

Hoe betaal ik om deel te nemen aan de activiteiten?

Met de Sportkaart kan je deelnemen aan de **wekelijkse activiteiten** die ofwel begeleid worden door ervaren lesgevers of waar je vrij aan kan deelnemen.

Een Sportkaart kost € 20 en telt 12 eenheden (= € 1,66 per eenheid). Elke activiteit heeft een eigen aantal eenheden per beurt.



Volle sportkaarten kunnen dan ingeruild worden voor gratis Sportkaart eenheden! Nog meer sportplezier verzekerd!

De eerste les mag je gratis proberen.

Verkooppunten Sportkaarten?

- monitoren sportdienst
- verantwoordelijke sporthal
- Welzijnshuis

WIST JE DAT...

... elke deelnemer verzekerd is voor lichamelijke ongevallen?

... je jaarlijks via de mutualiteit recht hebt op een gedeeltelijke terugbetaling van het inschrijvingsgeld? Je kan het formulier van je mutualiteit laten invullen door de lesgever.

Vragen over Sport in Middelkerke?

Activiteiten Sportdienst

Sportdienst
Populierenlaan 35
8430 Middelkerke
059 31 99 50
sportdienst@middelkerke.be

Activiteiten Zwembad

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

Activiteiten Welzijnshuis

De Stille Meers
Sluisvaartstraat 17
8430 Middelkerke
059 31 92 10
dienstencentrum@middelkerke.be

Wekelijkse activiteiten

Sportdienst

Deelname voor de meeste activiteiten bedraagt 1 eenheid van de sportkaart kaart of € 2 voor een losse beurt (tenzij anders vermeld in de folder).

De activiteiten gaan niet door op feestdagen, tijdens de schoolvakanties en op datums vermeld bij de activiteit.

BADMINTON

Er wordt vrij gespeeld.
Materiaal is beschikbaar ter plaatse.

Waar

Sporthal De Barloke Leffinge

Wanneer

Donderdag

10.00 – 11.30 uur

januari – juni en september – december

BADMINTON EN TAFELTENNIS

Er wordt vrij gespeeld.
Materiaal is ter plaatse beschikbaar.

Waar

Sporthal De Bamburg Lombardsijde

Wanneer

Maandag

10.00 – 11.30 uur

Vrijdag

10.00 – 11.30 uur

januari – juni en september – december



BBB

Tijdens de BBB workout wordt er stevig aan de conditie gewerkt en komen de verschillende spiergroepen van **buik, billen en borst** uitgebreid aan bod. Een complete workout, die niet zal teleurstellen!

Waar

Ter Zelte Slijpe

Wanneer

Dinsdag

19.30 – 20.30 uur

januari – juni oktober – december

START TO MOVE: BODY FIT

Start to Move!!! Aangezien beweging voor een goede bloeddorstroming zorgt, worden spieren en gewrichten soepel gehouden. Stappen, joggen, spierversterkende oefeningen... Ideaal dus om je algemene conditie op peil te houden!

Waar

Sporthal Barloke Leffinge

Wanneer

Dinsdag

10.00 – 11.00 uur

Waar

Sporthal De Bamburg Lombardsijde

Wanneer

Woensdag

10.00 – 11.00 uur

januari – juni en oktober – december

RECREATIEF BAANTJESZWEMMEN

Er wordt een baan gelegd zodat je op eigen tempo en zonder hinder van vrije zwemmers een afstand kan zwemmen naar keuze.

Waar

Duinenbad Middelkerke

Wanneer

Dinsdag

18.00 – 19.00 uur (2 banen)

Woensdag

17.00 – 19.00 uur (1 baan)

Zondag

09.00 – 10.00 uur (1 baan)

januari – juni en september – december

Kostprijs

Voor deze activiteit gelden de tarieven van het zwembad (cash te betalen aan de kassa van het zwembad):

Volwassenen

- € 2,30 voor een losse beurt
- € 23 voor een 12-beurtenkaart

Senioren

- € 1,80 voor een losse beurt
- € 18 voor een 12-beurtenkaart

SENIORENZWEMMEN – ENKEL 55+

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

Waar

Duinenbad Middelkerke

Wanneer

Dinsdag en donderdag

16.00 – 17.00 uur

januari – juni en september – december

Kostprijs

Voor deze activiteit gelden de tarieven van het zwembad (cash te betalen aan de kassa van het zwembad):

- € 1,80 voor een losse beurt
- € 18 voor een 12-beurtenkaart



Wekelijkse activiteiten

Welzijnshuis Middelkerke

Deelnameprijs voor alle activiteiten bedraagt 2 eenheden van de Sportkaart of € 3,5 voor een losse beurt.

De activiteiten gaan niet door op feestdagen.

LIJN- EN DISCODANSEN

Lijndansen, countrydansen, chachacha, mambo, discodansen...

Er wordt in groep gedanst, dus niet als koppel.

Wanneer

2 keer per maand op vaste dagen (data te verkrijgen in het dienstencentrum)

14.00 – 16.00 uur

PETANQUE

Het samenstellen van de teams gebeurt door lottrekking.

Elke namiddag worden de teams anders samengesteld. Een spelverantwoordelijke leidt de spelnamiddag.

Wanneer

Dinsdag en vrijdag
14.00 – 17.00 uur

Maandag en woensdag
14.00 – 17.00 uur

Gratis!



PILATES

Pilates is een trainingsmethode voor lichaam en geest. Net als bij yoga legt pilates de nadruk op principes als centraliteit, concentratie, controle, precisie, ademhaling en vloeiende bewegingen, wat de algemene fysieke conditie ten goede komt! Turnmatje en handdoek zelf mee te brengen.

Wanneer

Donderdag
09.30 – 10.45 uur

YOGA EN RELAXATIE

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

Wanneer

Woensdag
09.15 – 10.30 uur
10.45 – 12.00 uur



GEZONDHEIDSWANDELINGEN

Fit en gezond met de gezondheidswandelingen. Wandelen is een eenvoudige manier om (opnieuw) te starten met bewegen. Door dagelijks te bewegen vermindert het aantal valpartijen. Er wordt onder begeleiding in groep gewandeld.

Wanneer

Dinsdag
10.00 – 10.30 uur

Waar

Welzijnshuis Middelkerke

Wanneer

Vrijdag
10.00 – 10.30 uur

Waar

Villa les Zéphirs Westende



Lessenreeksen sportdienst

Op het programma staan heel wat lessenreeksen, zowel voor jeugd als voor volwassenen.

Inschrijven kan enkel nog via het online inschrijvingsprogramma inschrijvingen.middelkerke.be.

Het minimum aantal deelnemers voor de lessenreeksen is 12 personen.

De sportdienst behoudt het recht om bij onvoldoende inschrijvingen een lessenreeks te annuleren. Het inschrijvingsgeld wordt dan uiteraard teruggestort.

AQUAGYM

Low impact, maar de ideale workout om de fitness te verbeteren.

Wanneer
Dinsdag 21/04/2020 > 23/06/2020
15.45 – 16.30 uur

Waar
Duinenbad Middelkerke

Wie
volwassenen en senioren

Kostprijs
€ 20 voor de lessenreeks
(+ toegang tot het zwembad aan de kassa te betalen)



BABYZWEMMEN

Samen met je baby een half uurtje babyzwemmen onder begeleiding van een gespecialiseerde lesgever.

Wanneer
Zondag 17, 24 en 31 mei 2020:
09.00 – 09.30 uur
baby's van 6 tot 10 maanden
09.30 – 10.00 uur
baby's van 11 tot 15 maanden

Waar
Duinenbad Middelkerke

Maximum 6 deelnemers per groep



Testen van
verschillende
e-bikes en
fietsgraveer-
actie.
Gratis!

E-BIKEN

... Veiligheid boven alles!
Wie zijn/haar eigen e-bike heeft mag deze meebrengen, voor zij die nog geen e-bike hebben kunnen er fietsen getest worden.

Wanneer
Woensdag 22/04/2020
10.00 – 12.00 uur
13.30 – 15.30 uur

Waar
Marktplaats Middelkerke

Wie
Volwassen en senioren

Kostprijs
Gratis

KIJK! IK FIETSI!

Een ouder en kind activiteit waardoor uw zoon of dochter in slechts 3 uur tijd leert fietsen zonder steunwielletjes. Fiets en helm meebrengen!



Wanneer
Zaterdag 28/03/2020 en
Zaterdag 03/10/2020
9.00 – 12.00 uur

Waar
Sporthal De Barloke Leffinge

Wie
Kleuters die reeds met steunwielletjes kunnen fietsen of reeds met een loopfiets kunnen voortbewegen.

Kostprijs
€ 12 / Maximum 20 deelnemers

START TO JOG

Het doel van deze lessen is om 30 min. aan een stuk te leren joggen.

Wanneer
Dinsdag 21/04/2020 tot 23/06/2020
18.15 uur

Waar
Afspraakpunt voor de 1ste les in De Branding

Wie
Jeugd, volwassenen, senioren

Kostprijs
€ 15



Sportkampen sportdienst

Tijdens de vakantieperiodes organiseert de sportdienst tal van sportkampen. De info en algemene voorwaarden kan je terugvinden op www.middelkerke.be/sportkampen.

Opvang nodig voor en na het sportkamp?
Dan kan je apart inschrijven voor de IBO. De kinderen worden telkens gebracht naar en van de sporthal.

*Inschrijven
vanaf
dinsdag 14/1!*

Krokusvakantie

CIRCUSKAMP

Jongleren, stunts, show, knutselen en zoveel meer!

Wanneer
24 maart – 28 februari 2020
9.00 – 16.00 uur

Waar
Sporthal De Barloke Leffinge

Wie
Kinderen geboren in 2014 – 2008

Kostprijs
€ 75

Paasvakantie

ZWEMKAMP

3 groepen

- watergewenning
- aanleren zwemmen
- stijlvervolmaking

Wanneer
6 – 10 april 2020
9.00 – 12.00 uur

Waar
Duinenbad Middelkerke

Wie
Kinderen geboren in 2014 – 2011

Kostprijs
€ 35

SKEELERKAMP

Skeeleren voor beginners en gevorderden

Wanneer
14 – 17 april 2020
9.00 – 16 uur

Waar
Sporthal De Barloke Leffinge

Wie
Kinderen geboren in 2013 - 2008

Kostprijs
€ 60 (4 dagen!)

KLEUTERKAMP

Kleutersport, knutselen, dansen springkastelen, ... Een week vol plezier gegarandeerd!

Wanneer
14 – 17 april 2020
9.00 - 16 uur

Waar
Sporthal De Barloke Leffinge

Wie
Kinderen geboren in 2016 – 2014

Kostprijs
€ 60 (4 dagen!)

Zomervakantie

OMNISPORTKAMP

Sportkamp voor kinderen van de lagere school

Wanneer
13 – 17 juli, De Branding Middelkerke
27 – 31 juli, De Barloke Leffinge
24 – 28 augustus, De Barloke Leffinge
9.00 - 16.00 uur

Wie
Kinderen geboren in 2013 – 2008

Kostprijs
€ 75

KLEUTERKAMP

Kleutersportkamp vol toffe activiteiten

Wanneer
13 – 17 juli, De Branding Middelkerke
27 – 31 juli, De Barloke Leffinge
24 – 28 augustus, De Barloke Leffinge
9.00 – 16.00 uur

Wie
Kinderen geboren in 2016 – 2014

Kostprijs
€ 75



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZONDAG
VOORMIDDAG		10.00 - 10.30 u. GEZONDHEIDSWANDELING Welzijnshuis Middelkerke	09.15 - 10.30 u. 10.45 - 12.00 u. YOGA EN RELAXATIE 2 Welzijnshuis Middelkerke	09.30 - 10.45 u. PILATES 2 Welzijnshuis Middelkerke		09.00 - 10.00 u. RECREATIEF BAANTJES ZWEMMEN * Duinenbad Middelkerke
	10.00 - 11.30 u. BADMINTON EN TAFELTENNIS 1 De Bamburg Lombardsijde	10.00 - 11.00 u. BODY FIT 1 De Barloke Leffinge	10.00 - 11.00 u. BODY FIT 1 De Bamburg Lombardsijde	10.00 - 11.30 u. BADMINTON 1 De Barloke Leffinge	10.00 - 11.30 u. BADMINTON EN TAFELTENNIS 1 De Bamburg Lombardsijde	
NAMIDDAG	14.00 - 17.00 u. PETANQUE Welzijnshuis Middelkerke	14.00 - 17.00 u. PETANQUE Welzijnshuis Middelkerke	14.00 - 17.00 u. PETANQUE Welzijnshuis Middelkerke		14.00 - 17.00 u. PETANQUE Welzijnshuis Middelkerke	
		16.00 - 17.00 u. SENIORENZWEMMEN * Duinenbad Middelkerke		16.00 - 17.00 u. SENIORENZWEMMEN * Duinenbad Middelkerke		
AVOND		18.00 - 19.00 u. RECREATIEF BAANTJES ZWEMMEN * Duinenbad Middelkerke	17.00 - 19.00 u. RECREATIEF BAANTJES ZWEMMEN * Duinenbad Middelkerke			
		19.30 - 20.30 u. BBB 1 Ter Zelte Slijpe				



Uitzonderlijk kan het gebeuren dat lessen geannuleerd moeten worden, maar dan word je zeker vooraf op de hoogte gebracht door de lesgever of de verantwoordelijke ter plaatse.

* Cash te betalen aan de kassa van het zwembad. Aantal eenheden per beurt van de sportkaart: **1 2**