

### KARATE

We bieden in samenwerking met Action Kenpo Karate-club lessen in deze vechtskunst waarbij kracht, techniek & wilskracht getraind worden, steeds gericht op zelfverdediging. Jong en oud, iedereen kan zich karate eigen maken, dus proberen maar!

### TAFELTENNIS

We reserveren een plekje in de patio. Er zijn 2 tafels aanwezig in de Mixx en de nodige paletten en balletjes.

Je kan alle materiaal vragen aan de zaalwachter en hij zal je ook helpen om de tafel klaar te zetten.

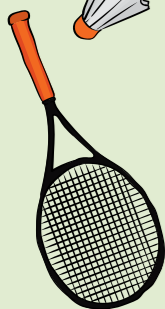
Opgelet: in januari en februari is de patio bezet. Als je dan wil tafeltennissen, contacteer dan zeker vooraf de zaalwachter zodat hij je kan zeggen of er een plekje is om de ping-pong tafel te zetten.

### YOGA

Yoga gaat volgend seizoen opnieuw door. Maar wegens verbouwwerken in de Lindenzaal zal deze les in september en oktober doorgaan in een vergaderlokaal.

Hou dus zeker de website, de facebookpagina of het infobord van sport in de centrale gang in de gaten voor de updates!

Of check je mailbox als je je emailadres al hebt achtergelaten bij de sportdienst.



## Tarieven

Je kan steeds cash betalen OF met een **SPORTMIXX - BEURTENKAART**.

Deze kaart kan je aankopen bij de sportdienst of aan de balie van VTC de Mixx.

**10 beurtenkaart** = € 25 (€ 2,5 per beurt)

**25 beurtenkaart** = € 50 (€ 2 per beurt)

**Cash-beurten** = € 3 (per beurt, per uur)



## Info en inschrijvingen

Voor meer info kan je steeds terecht bij de sportdienst:

**Gert:** 014 53 90 51

**Miekatrien:** 014 53 90 55

**Via mail:** sport@herselt.be

[www.herselt.be/vrije\\_tijd/sport/sportaanbod\\_permanente\\_werking/sportmixx](http://www.herselt.be/vrije_tijd/sport/sportaanbod_permanente_werking/sportmixx)

[www.facebook.com/sportdienstherselt](https://www.facebook.com/sportdienstherselt)  
(ook voor alle last-minute wijzigingen!!!)



# SPORTMIXX

## 2018 - 2019



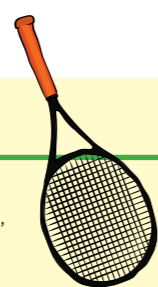
*Kom vanaf 3 september deelnemen aan ons uitgebreid*

**sport**  
programma!



## Wat?

- 4<sup>de</sup> seizoen van een gevarieerd sportaanbod voor alle leeftijden, apart of zelfs samen
- wekelijks meerdere sporten te beoefenen
- goedkope tarieven
- alle sporten met één kaart
- een heel jaar aan alle sporten kunnen deelnemen
- instapmogelijkheid op elk moment, geen voorkennis vereist
- sport altijd op eigen niveau
- start op 3 september en doorlopend tot eind mei (behalve schoolvakanties en feestdagen!)



## SNS?



Een SNS-pas is een sportpas waarmee je gedurende een bepaalde periode aansluitend aan de schooluren kan deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. Met een SNS-pas kan je sporten waar, wanneer, hoeveel en met wie je wil. Een SNS-pas kost 30 € voor 1 semester, voor twee semesters betaal je 45 €.

Deze pas is er voor jongeren die naar de middelbare school gaan (12 - 18 jaar)

In Herselt kunnen jongeren met een SNS-pas deelnemen aan volgende activiteiten:

**Yoga, karate, capoeira, badminton, hockey, stabilisatie en conditie-training, flex Mixx, @robics, bootcamp en gymnastiek.**

Op vertoon van hun pas kunnen ze gratis deelnemen aan al deze activiteiten.

## Gezinssport

Verschillende van onze sporten kan je perfect in gezinsverband komen beoefenen. M.a.w. er staat geen leeftijd op deze activiteit en iedereen kan op zijn of haar niveau aan de slag.

We denken dan vooral aan volgende sporten: yoga, capoeira, badminton, conditie en stabilisatie, tai chi, @robics, bootcamp en Flexx Mixx.

**SPORT.**  
VLAANDEREN

## Sportaanbod

| VORMING          | DATUM | UUR           | ZAAL                    | LEEFTIJD     |
|------------------|-------|---------------|-------------------------|--------------|
| Senioren Sport   | Ma    | 13 - 14       | Kleine sportzaal        | 50 +         |
| Senioren Gym     | Ma    | 14 - 15       | Spiegelzaal             | 50 +         |
| Senioren Zumba   | Ma    | 15 - 16       | Spiegelzaal             | 50 +         |
| Yoga (2)         | Ma    | 20.15 - 21.15 | Lindenzaal (voorbehoud) | alle         |
| Basket           | Di    | 17 - 18       | ½ grote sportzaal       | U6           |
| Basket           | Di    | 17 - 18       | ½ grote sportzaal       | U8           |
| Basket           | Di    | 18 - 19       | ½ grote sportzaal       | U10          |
| Basket           | Di    | 18 - 19       | ½ grote sportzaal       | U12          |
| Capoeira (2)     | Di    | 18 - 19.30    | Mattenzaal              | alle         |
| Yoga (2)         | Di    | 20.15 - 21.15 | Lindenzaal (voorbehoud) | alle         |
| Karate           | Di    | 20 - 21.30    | Blauberg                | 15 - 99 jaar |
| Tai Chi (2)      | Woe   | 9.30 - 11     | Spiegelzaal             | alle         |
| Sportspeeltuin   | Woe   | 18 - 19       | Kleine zaal             | 6 - 12 jaar  |
| @robics          | Woe   | 19 - 20       | Kleine zaal             | alle         |
| bootcamp         | Woe   | 20 - 21       | Kleine zaal             | alle         |
| Badminton        | Woe   | 19 - 21       | Grote zaal              | alle         |
| Hockey           | Do    | 18 - 19       | ½ GZ // KGT             | 6 - 12 jaar  |
| Hockey           | Do    | 19 - 20       | ½ GZ // KGT             | +12          |
| Flexx Mixx       | Do    | 18 - 19       | Kleine zaal             | alle         |
| Stabilisatie (2) | Do    | 19 - 20       | Kleine Zaal             | alle         |
| Tafeltennis (2)  | Do    | 19 - 20       | Patio                   | alle         |
| Karate           | Do    | 20 - 21.30    | Mattenzaal              | 15 - 99 jaar |
| Gymnastiek       | Za    | 9 - 12        | Kleine zaal             | 6 - 18 jaar  |
| Bewegeschool (1) | Zo    | 9 - 10        | Kleine zaal             | 0 - 2,5 jaar |
| Multimove        | Zo    | 10 - 12       | Kleine zaal             | 2,5 - 6 jaar |
| Badminton        | Zo    | 10 - 12       | Grote zaal              | alle         |

1. bewegeschool telkens op de 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> (en evt. 5<sup>de</sup>) zondag van de maand:  
2018: 2/09, 16/09, 30/09, 7/10, 21/10, 18/11, 2/12, 16/12  
2019: 20/01, 17/02, 3/03, 17/03, 31/03, 5/05, 19/05
2. bij deze sporten vragen we dat kinderen onder de 14 jaar begeleid/ vergezeld worden door een volwassene

## Nieuw of vernieuwd op het programma:

### BASKET

Vanaf dit jaar gaat de basket door in samenwerking met basketbal club Zuiderkempen uit Hulshout. Door deze samenwerking kunnen we een beter onderscheid maken tussen de kids van verschillende leeftijden en hiervoor gedifferentieerde trainingen aanbieden. Alle trainingen gaan door op dinsdag, telkens in de grote zaal in de Mixx.

### GYMNASTIEK

De gymnastiek zal ook dit jaar doorgaan in 2 niveaugroepen om iedereen een gepaste training te kunnen bieden. Zo is er dan ruimte voor extra deelnemers en wordt de actieve oefentijd per les een heel stuk groter. De uren blijven van 9 tot 10u30 en van 10u30 tot 12 uur. De lesgeefster zorgt voor de ideale verdeling van de groepen op basis van objectieve testen vanuit de gymfederatie, GymStars.

### SPORTSPEELTUIN

Een uur speciaal voor de jeugd en ter vervanging van de sport-it-up. Alles kan aan bod komen en kan bovendien ook onderling met de lesgever afgesproken worden. Opdagen is de boodschap voor een-altijd-anders-sportuurtje!

### @ROBICS

Back to the eighties maar in een modern jasje. Denk aan traditionele aerobics en combineer en dit met nieuwe leuke sportmaterialen, opzweepende en moderne muziek en een hippe lesgever/lesgeefster.

### BOOTCAMP

Conditie- en krachtraining met afwisselende materialen en (indien het weer het toe laat) zo veel mogelijk in de frisse buitenlucht. Afwisseling en power staan centraal in dit sportuur.

### FLEXX MIXX

Een wekelijks uur waarbij we alle opties open houden. Dit uur kan ingevuld worden afhankelijk van nieuwe trends, special requests, jeugd-sentiment-sporten. Het idee is om telkens een aantal weken een bepaalde sport aan te bieden en dan voldoende afwisseling te hebben gedurende het hele sportjaar.