

De sportdienst van Spiere-Helkijn organiseert vanaf september:

ZUMBA - FATBURNING - SENIOROBICS

voor kinderen, jongeren, volwassenen en senioren:

ZUMBA is een fitness workout met danspassen op Latijns-Amerikaanse muziek. De aanstekelijke salsa, merengue, flamenco en zelfs hip hop muziek maken van elke les weer een feestje. Je wordt er niet alleen vrolijk van, je werkt ondertussen ook nog de nodige kilo's weg. Tijdens de les worden er behoorlijk wat calorieën verbrand, alleen merk je dat nauwelijks, omdat het een echte fun les is.

ZUMBA FOR KIDS is een vorm van Zumba met workouts en leuke dansspasjes speciaal ontwikkeld voor kinderen. Dé manier om kinderen op een leuke manier te laten sporten.

FATBURNING is een conditionele training die gecombineerd wordt met dynamische spierversterkende oefeningen. De workout vindt plaats op gezellige, motiverende muziek. Of je nu een paar pondjes minder wilt, graag wilt werken aan je conditie, of niets van dit alles, maar gewoon een lekkere workout wilt hebben, het kan allemaal met FATBURNING.

SENIOROBICS is een speciaal programma gericht naar 50-plussers. Het is een rustige workout op vrolijke muziek gevolgd door een aantal spierversterkende oefeningen.

ELKE MAANDAG start op 6 september; lesgeefster **July SENIOROBICS** van 17 tot 18u

ELKE DINSDAG start op 7 september; lesgeefster **Sophie ZUMBA** van 21 tot 22u
(tijdens haar zwangerschapsverlof wordt Sophie vervangen door Maureen)

ELKE WOENSDAG start op 8 september; lesgeefster **Tatjana ZUMBA FOR KIDS** van 14 tot 15 u (6-8j) en van 15 tot 16 u (9-11j)
ZUMBA voor jongeren van 19 tot 20 u (12-17j)
ZUMBA voor volwassenen van 20 tot 21 u
FATBURNING voor volwassenen van 21.15 tot 22.15u

PRIJS:

ZUMBA en FATBURNING: 35 euro voor 10 beurten

U kan uw kaart gebruiken op dinsdag of woensdag, voor Zumba en/of voor Fatburning.

ZUMBA FOR KIDS: 20 euro voor 10 beurten (kinderen jonger dan 12 jaar).

SENIOROBICS: 25 euro voor 20 beurten.

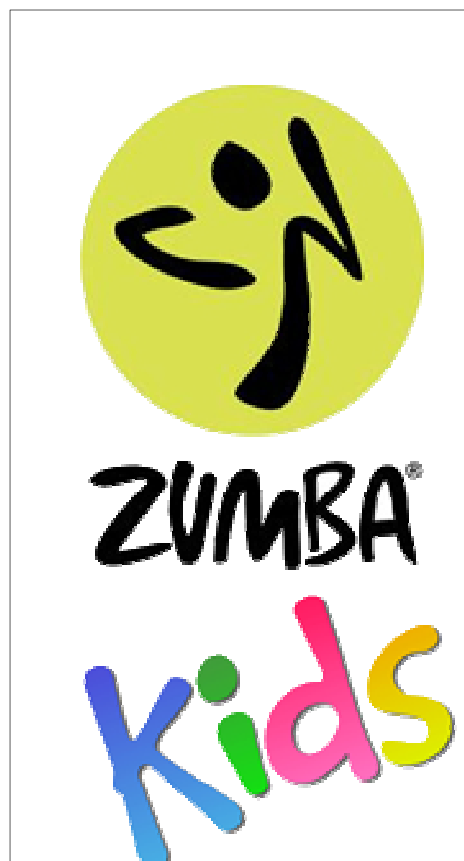
Een kaart blijft het hele jaar geldig.

Inschrijven via de website: www.spiere-helkijn.be of via de sportdienst

De eerste les op 6, 7 of 8 september, is een gratis proefles voor iedereen.

Wie nog een aantal beurten over heeft van het vorige seizoen:

je kan uiteraard die kaart eerst verder gebruiken, zowel voor Zumba als voor Fatburning!



Le service des sports d'Espierres-Helchin

organise à partir de septembre:

ZUMBA - FATBURNING - SENIOROBICS

pour enfants, jeunes, adultes et seniors:

ZUMBA est une fusion de musique latine et internationale et de thèmes musicaux de danse aidant à créer un système de mise en forme dynamique, excitant et efficace! Les routines combinent les méthodes aérobic de mise en forme avec des rythmes rapides et lents qui aident à tonifier et à sculpter les muscles. Avec ses pas de danse faciles à suivre, Zumba est accessible à tous. Un moyen agréable de brûler des graisses et de perdre du poids.

ZUMBA FOR KIDS mélange de musiques latines avec des pas de danse simplifiés pour créer une animation éducative, sportive et amusante pour les enfants. C'est la façon idéale pour faire bouger les enfants d'un manière fun.

FATBURNING est un cours très dynamique et entraînant, composé de mouvements simples afin d'améliorer la résistance cardio-vasculaire et de brûler beaucoup de calories. Des exercices de renforcement musculaire des abdominaux, des cuisses et du fessier, complétés par des exercices de souplesse. C'est un cours dynamique et énergétique qui permet de brûler les graisses et d'améliorer la condition physique.

SENIOROBICS Un programme simple, spécialement conçu pour les seniors qui prennent en compte leur âge, leurs aptitudes et leurs problèmes de santé. Il ne s'agit pas de forcer. C'est la régularité de l'exercice qui compte.

LE LUNDI premier cours le 6 septembre; instructeur **July SENIOROBICS** de 17 à 18h

LE MARDI premier cours le 7 septembre; instructeur **Sophie ZUMBA** de 21 à 22h
(pendant son congé de maternité Sophie sera remplacée par Maureen)

LE MERCREDI premier cours le 8 septembre; instructeur **Tatjana ZUMBA FOR KIDS** de 14 à 15h (6-8 ans) et de 15 à 16h (9-11 ans)
ZUMBA pour jeunes de 19 à 20h (12-17 ans)
ZUMBA pour adultes de 20 à 21h
FATBURNING pour adultes de 21h15 à 22h15

PRIX:

ZUMBA et FATBURNING: 35 euro pour 10 cours

Vous pouvez utiliser votre carte le mardi ou le mercredi pour le Zumba ou pour le Fatburning.

ZUMBA FOR KIDS: 20 euro pour 10 cours (enfants moins 12 ans).

SENIOROBICS: 25 euro pour 20 cours.

Une carte est toujours valable pendant toute l'année.

S' inscrire sur le site internet: www.spiere-helkijn.be ou auprès du service des sports.

Le premier cours le 6, 7 ou 8 septembre est une leçon d'introduction et est gratuite.

Pour ceux qui ont encore une carte de la saison passée: vous pouvez évidemment utiliser d'abord cette carte, pour le Zumba et pour le Fatburning!

