



# Programma

## 2017 - 2018

INITIATIEREEKS	WANNEER	LES DAG	LOCATIE	PRIJS	MEER INFO
<b>Overijse Nordic Walkt</b>	start: 3 september <b>10 lessen</b>  start inschrijvingen: 1/07/2017	elke zondag: 9.30u - 11.00u	GC De Bosuil Witherendreef 1	€ 65 (gebruik materiaal inbegrepen + wanderverzekering voor 1 jaar)	Je leert in een mooi decor in het Zoniënwoud in 4 lessen de perfecte Nordic Walking techniek waarbij je ook schouder- en bovenarmspieren optimaal gebruikt. Na de 4 lessen volgen nog 6 groepswandelingen.
<b>Overijse Padeltennist</b>	start 1: 6 september 2017 <b>4 lessen</b>  start inschrijvingen: 1/07/2017	elke woensdag: tussen 18u en 22u (elke les duurt 1u)	TC Panorama Hengstenberg 77	€ 40 (gebruik materiaal inbegrepen, betaling ter plaatse)	Padel is nieuwe en hippe een racket- en balsport voor paren (dubbelspel). Een bal, gelijkend op een tennisbal, wordt met een racket over een net gespeeld. Er wordt gespeeld in speciale padel-kooien. Het is een mix van tennis en squash.
<b>Overijse Badmintont</b>	start: 7 september <b>10 lessen</b> start inschrijvingen: 1/07/2017	elke donderdag: 19.00u - 20.30u	Sporthal Den Heurk Heurkstraat 3	€ 65 (gebruik materiaal inbegrepen)	Je leert alle basisbeginselen van het badminton. Je ontdekt spelplezier en leert de spelregels tijdens het spelen van wedstrijdje.
<b>Overijse Tennist</b>	start: 30 september <b>12 lessen</b>  start inschrijvingen: 1/07/2017	elke zaterdag: tussen 10.00u en 14.00u (elke les duurt 1u)	TC Panorama Hengstenberg 77	€ 120 (gebruik materiaal inbegrepen) betaling ter plaatse)	Je leert alle basisslagen (backhand, forehand, volley), spelregels, spelplezier ontdekken. Je ontdekt spelplezier en leert de spelregels tijdens het spelen van wedstrijdje.
<b>Overijse Kickbokst</b>	start: 3 oktober <b>5 lessen</b> start inschrijvingen: 1/07/2017	elke dinsdag 19.00u - 20.30u	Kamp Kwadraat Nijvelsebaan 190	€ 40	Kickboksen is een gevechtssport waar zowel handen als benen mogen gebruikt worden. In 5 lessen leer je alle basisslagen en beginselen van het kickboksen.

INITIATIEREEKS	WANNEER	LES DAG	LOCATIE	PRIJS	MEER INFO
<b>Overijse Duikt</b>	start: 10 oktober <b>5 lessen theorie + 5 lessen praktijk</b>  start inschrijvingen: 15/07/2017	elke dinsdag: 20.45u - 22.30u	Begijntjesbad Begijnhofplein	€ 100 (gebruik materiaal inbegrepen)	Na 5 lessen theorie en 5 lessen praktijk word je klaargestoomd voor het echte werk: duiken in open water. Dit kan in een mooie steengroeve of in het zilvermeer in Mol.
<b>Overijse Movnat</b>	start: 14 oktober <b>5 lessen</b>  start inschrijvingen: 15/07/2017	elke zaterdag: 17.00u - 18.00u	Sportzaal Nahon St-Martinuscollege Brusselsesteenweg 147	€ 50	Bij Movnat (Natural Movement) leer je opnieuw hoe je natuurlijk moet bewegen. Je zet stappen naar een leven met meer beweging door natuurlijker te leren stappen, springen, kruipen, klimmen, heffen, dragen, werpen,....
<b>Overijse Hockeyt</b>	start: 4 december <b>8 lessen</b>  start inschrijvingen: 15/09/2017	elke maandag: 18.00u - 19.00u	Sportzaal Nahon St-Martinuscollege Brusselsesteenweg 147	€ 70 (gebruik hockeysticks inbegrepen)	Hockey is de snelst groeiende sport in België. Introductie in hockey gebeurt best via indoorhockey waar de basistechnieken snel aangeleerd kunnen worden. De lessen worden gegeven door een Belgisch toptalent i.s.m. Hockeyclub HTC Isca.
<b>Overijse doet aan Pilates</b>	start: 8 januari 2018 <b>6 lessen</b>  start inschrijvingen: 15/10/2017	elke maandag: 19.45u - 20.45u	Kamp Kwadraat Nijvelsebaan 190	€ 35	Pilates is een trainingssessie waarbij je een serie vloeiende oefeningen op een matje op de grond uitvoert. Deze oefeningen zijn zo ontwikkeld om je spieren te stabiliseren en te versterken. Je krijgt stevigere buik-, rug- en bekkenbodemspieren. Er wordt ook gewerkt aan houdingsverbetering en ademhaling.
<b>Overijse doet aan Piloxing</b>	start: 26 februari 2018 <b>5 lessen</b>  start inschrijvingen: 15/10/2017	elke maandag: 19.45u - 20.45u	Kamp Kwadraat Nijvelsebaan 190	€ 30	Piloxing is een trend die is overgewaaid uit Hollywood. Het is een mix van Pilates voor de flexibiliteit en spierbouw, boksen voor de snelheid en behendigheid en tot slot zit er ook nog een beetje dans in voor het plezier.
<b>Overijse doet aan Aquajogging</b>	start: 17 april 2018 <b>10 lessen</b>  start inschrijvingen: 15/01/2018	elke dinsdag vanaf 19.00u	Begijntjesbad Begijnhofplein	€ 95	Bij Aquajogging 'loop' je in diep water zonder de grond te raken. Hierdoor train je je spieren zonder je gewrichten te belasten. Tijdens de lessen worden allerlei soorten looptrainingen gegeven en verschillende spierversterkende oefeningen gedaan.

**Overijse  
Padeltennist**

start: 9 mei 2018  
**4 lessen**

start inschrijvingen:  
**15/01/2018**

elke woensdag:  
tussen 18u en 22u  
(elke les duurt 1u)

TC Panorama  
Hengstenberg 77

€ 40  
(gebruik materiaal  
inbegrepen,  
betaling ter plaatse)

Padel is nieuwe en hippe een racket- en balsport voor paren (dubbelspel). Een bal, gelijkend op een tennisbal, wordt met een racket over een net gespeeld. Er wordt gespeeld in speciale padel-kooien. Het is een mix van tennis en squash.