

GEMEENTE
OVERIJSE



OVERIJSE **sport**

PROEVEN VAN SPORT IN 5 LESSEN



Ontdek het
aanbod voor
2019-2020
maak je keuze en
schrijf je in!

www.overijse.be/overijsesport

LESSENREEKS	WANNEER	WAAR	PRIJS	OMSCHRIJVING
Overijse bootcamp't! Gemeente Overijse	start 1ste reeks op 16/09/2019 • 5 lessen • elke maandag: 20.00u - 21.00u	Atletiekpark Den Heurk - Heurkstraat 3, Overijse	€ 25*	Bootcamp is een intense groepstrainingsvorm onder leiding van een instructeur. De lichaamspijnen worden versterkt. Alle troeven van het nieuwe atletiekpark worden benut: outdoor fitness, TRX, elastieken, trappenstructuur.
Overijse doet aan core BBB! Turnkring De Kelle i.s.m. Gemeente Overijse	start op 16/10/2019 (geen les op 23/10 en 30/10) • 5 lessen • elke woensdag: 19.00u - 20.00u	GC De Bosuil - Witherendreef 1, Overijse	€ 30	Bij Core BBB leer je naast stabilisatie- en vormspanningsoefeningen ook versterkende romp- en beenspieroefeningen. Alle buik-, been- en borstspieren worden getraind.
Overijse doet aan trampoline fitness! Gemeente Overijse	start op 14/11/2019 • 5 lessen • elke donderdag: 19.00u - 20.00u	Kamp Kwadraat - Nijvelsebaan 190, Overijse	€ 25	Trampoline Fitness is een intensieve workout vol actie en energie. Door het springen op een trampoline op leuke muziek verhoogt je je uithoudingsvermogen. Ook spierkracht, evenwicht en coördinatie hebben er baat bij.
Overijse doet aan linedance! Grapevine Country-dancers i.s.m. Gemeente Overijse	start op 19/11/2019 • 5 lessen • elke dinsdag: 18.00u - 19.00u	De Rank - Hoeilaartsesteenweg 56, Overijse	€ 25	Linedance is een dansvorm die uit Amerika is overgewaaid. Het is een formatiedans waarbij een groep mensen danst in één of meer rijen, waarbij ze dezelfde bewegingen uitvoeren.
Overijse kickboks! Gemeente Overijse	start op 20/01/2020 • 5 lessen • elke maandag: 19.30u - 20.30u	Sportzaal Nahon - St-Martinuscollege - Brusselsesteenweg 147, Overijse	€ 50	Kickboksen is een populaire gevechtssport waar zowel handen als benen gebruikt worden. Je leert de basistechnieken, de juiste gevechtshouding en werkt aan je conditie.
Overijse trailrun't! Gemeente Overijse	start op 30/01/2020 • 16 weken • elke donderdag: 19.30u - 21.00u	Atletiekpark Den Heurk - Heurkstraat 3, Overijse	€ 70	Via een gepersonaliseerd trainingsprogramma van 3 trainingen per week wordt je voorbereid op het lopen van een officiële trailrun tussen 10km en 25km (naar keuze). Er wordt in groep naar deze trailrun toegewerkt. Wekelijks is er 1 gemeenschappelijke training. Een gespecialiseerde coach werkt ook aan je looptechniek.
Overijse doet aan pop pilates! Turnkring De Kelle i.s.m. Gemeente Overijse	start op 05/03/2020 • 5 lessen • elke donderdag: 19.30u - 20.30u	Kamp Kwadraat - Nijvelsebaan 190, Overijse	€ 30	Pop pilates is een total body workout die klassieke pilates combineert met hedendaagse hits tot een dans op je mat (verbeterde lichaamshouding, spierversterking, ademhalingscontrole).
Overijse kubbt! Tigerlifting Kubbteam i.s.m. Gemeente Overijse	start op 20/04/2020 • 5 lessen • elke maandag: 19.30u - 20.30u	Atletiekpark Den Heurk - Heurkstraat 3, Overijse	€ 5*	Kubb is een buitenspel met als doel het omvergooien van houten blokken. Tijdens de eerste les worden spelvorm en techniek uitgelegd. De volgende 4 lessen zijn oefening en gezellig samenzijn.
Overijse bootcamp't! Gemeente Overijse	start 2de reeks op 20/04/2020 • 5 lessen • elke maandag: 20.00u - 21.00u	Atletiekpark Den Heurk - Heurkstraat 3, Overijse	€ 25*	Bootcamp is een intense groepstrainingsvorm onder leiding van een instructeur. De lichaamspijnen worden versterkt. Alle troeven van het nieuwe atletiekpark worden benut: outdoor fitness, TRX, elastieken, trappenstructuur.
Overijse doet aan pound! Turnkring De Kelle i.s.m. Gemeente Overijse	start op 23/04/2020 • 5 lessen • elke donderdag: 19.30u - 20.30u	Kamp Kwadraat - Nijvelsebaan 190, Overijse	€ 30	Pound is full body workout waarbij je je compleet kunt uitleven door met drumsticks (Ripstix) te drummen op de beats van de muziek. Pound is sporten en drummen tegelijkertijd. Het werkt bevrijdend voor body & mind.

* incl. inkom atletiekpark

