Omnisport Total Fitness

**Wat is Total Fitness?**

Het is een aanvullend sportprogramma op het Neerpelts clubaanbod voor de individuele sporter, aangeboden door gemeentebestuur Neerpelt in samenwerking met Provincie Limburg en SACN!

"Total Fitness" is opgebouwd rond

* de ontwikkeling van uithouding, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie;
* houdings- en figuurcorrectie via spierversterkende programma’s;
* initiatie en training in de duurloopsport
* ritmische conditietrainingen
* trendsettende sportactiviteiten
* specifieke uithoudingssporten
* plezier en gezelligheid
* deskundige begeleiding door gediplomeerde lesgevers.
* [**Programmatie**](http://www.neerpelt.be/content/collections/record.php?ID=63#326)
* [**Inschrijven**](http://www.neerpelt.be/content/collections/record.php?ID=63#327)
* [**Omschrijving van de sporten**](http://www.neerpelt.be/content/collections/record.php?ID=63#330)
* [**Prijzen**](http://www.neerpelt.be/content/collections/record.php?ID=63#328)

**Programmatie**

**Wie kan er meedoen?**

TOTAL FITNESS is toegankelijk voor iedereen vanaf 14 jaar.

**Wat houdt het in?**

Een hele waaier aan sportactiviteiten in 9 programma's:  
- body fitness  
- conditietraining  
- looptrainingen  
- combinatietraining   
- sport(wandelen)  
- boksen  
- zumba-fitness  
- op de dansvloer  
- tango argentino

**Waar gaat het door?**

* Provinciaal Domein Dommelhof, Toekomstlaan in Neerpelt
* Parketzaal Den Akker (oud zwembad), Vrijheidstraat z/n in Neerpelt

**Wanneer?**

van 4 september 2014 tot 20 juni 2015

**Inschrijven**

|  |
| --- |
| **Inschrijven kan nog steeds !** |

**Online inschrijving**

**Inschrijving via overschrijving**

op rekeningnummer 091-0125902-25 van "Neerpelt-TF 2011-2012" met vermelding van naam, voornaam, geboortedatum en code van de door u gekozen activiteit,

**Inschrijving ter plaatse**

via contante betaling op secretariaat Provinciaal Domein Dommelhof - Sportcentrum

maandag (9 - 12 uur en 13 - 16 uur)

dinsdag (9 - 12 uur)

woensdag (10 - 12 uur)

donderdag (10 - 12 uur)

**Wanneer starten de activiteiten?**

op zondag 7 september 2014

**Perioden**

periode A = 7 september - 23 december 2014  
periode B = 4 januari - 19 juni 2012   
  
Na inschrijving en betaling bent u verzekerd tijdens de sportactiviteiten via de ISB-verzekering en ontvangt u een leuk praktisch souvenir.

**Omschrijving van de sporten**

**Body Fitness (code 11/01)**

"Body Fitness" is een verzameling van verschillende workouts om de lichamelijke conditie te verbeteren op basis van lichte choreografieën op aantrekkelijke muziek.  U betaalt één enkele prijs en u kiest de activiteit die het best bij u past.  
**BBB-training**Sportief bezig zijn op beats en oppeppende muziek in combinatie met lichte krachtoefeningen om het vetverbrandingsproces te versnellen en het lichaam strakker te maken : met klemtoon op borst-, bil en buikspieren   
***maandag 9 -10 uur (Dommelhof)   
woensdag 9 - 10 uur (Dommelhof)   
woensdag 20 -21 uur (Parketzaal Den Akker)*  
Aerobic**Veelzijdige ritmische training met accent op coördinatie, uithouding, kracht en lenigheid.  
***dinsdag 20.30 -21.30 uur (Parketzaal Den Akker)*Stepaerobic**  
Veelzijdige ritmische training met accent op coördinatie, uithouding, kracht en lenigheid, ideaal te combineren met aerobic. ***donderdag 20 -21 uur (Parketzaal Den Akker)*Body Workout***- Bodystep*  
Bodystep is een eenvoudige en atletische workout met een hoog fun-gehalte.  Door het op- en afstappen van de verstelbare step krijg je strakkere billen, buik en benen,    waardoor je kracht in boven- en onderlichaam toeneemt.  Het verbetert de gezondheid van botten en botdichtheid.  
***maandag 20 -21 uur (Dommelhof)****- Bodybalance*  
Bodybalance maakt gebruik van de beste bewegingen uit yoga, tai chi en pilates.  Ideaal om stress en spanningen uit het dagelijks leven weg te werken.  Alles draait om    het verbeteren van houding, lenigheid, statische kracht, coördinatie en evenwicht.  Deze workout verbetert flexibiliteit, maaktkern spieren sterker en verbetert de    concentratie.  
***maandag 21 -22 uur (Dommelhof)***

***vrijdag 9 - 10 uur (Dommelhof)****- Zumba overdag*Op een leuke, en zuiderse swingende manier afvallen en tot wel 1000 caloriën per uur verbranden; zowel vetverbranding als spierversteviging met de verschillende    workouts.  
***dinsdag 9 -10 uur (Dommelhof)***

**Conditietraining (code 11/02)**

Gevarieerd én opbouwend oefenprogramma rond basisuithouding, kracht en lenigheid én bovendien heel gezellig in een grote groep! Intensiteit is aangepast aan het niveau van de groep en elke training wordt afgesloten met een half uurtje specifieke sport.  
***maandag 19.45 - 21.30 uur (Dommelhof)***

**Looptrainingen "Total Fitness" (code 11/03)**

Joggen is een snelle manier om de conditie te verbeteren, is plezant in groep en stimuleert om vol te houden.  Trainen in diverse niveaugroepen op eigen tempo, opbouwend en onder begeleiding van een ervaren looptrainer, vaak op een vaste bewegwijzerde omloop in bosrijke omgeving : voor starters, beginners, regelmatige joggers en ervaren afstandslopers.  Er zijn verschillende aangepaste loopniveaus, waarin je zeker je gading vindt.  
***maandag en woensdag 20 -21.30 uur (Dommelhof)***

**Combinatietraining & Fitness (code 11/04)**

Veelzijdige training van 2 uur met de nadruk op de verbetering van uithouding en kracht. Zowel atletiekpiste, bospark als sportzaal worden benut, … een training voor sporters met een redelijk niveau: gevarieerd loopgedeelte (ca. uurtje duurloop) aangevuld met krachtcircuit (dinsdag) en individueel begeleide fitness (donderdag in fitnesscentrum).  
***dinsdag 20 - 22 uur (Dommelhof)   
donderdag 20.15 - 22.15 uur (Dommelhof)***

**Sportwandelen (code 11/05)**

Wandeltraining met stevig stappen ! Gezellig in groep én onder begeleiding!  
Voorwaarde : 5 à 6 km per uur kunnen stappen!  
Onder begeleiding, in en rond de mooiste Neerpeltse plekjes ... en gelegeheid tot douchen achteraf ...  
Tijdens 1 uur joggen verbruik je 600 Kcal, tijdens 1 uur sportwandelen al 500 Kcal !  
***woensdag 20 - 21.30 uur (Dommelhof)***

**Boksen (code 11/06)**

Kennismaking met én vervolmaking in boksen met vooral aandacht op conditietraining, techniek, beheersing én veiligheid, niet op 'leren vechten' !  
De trainingen staan open voor ALLE LEEFTIJDEN vanaf 6 jaar, waarbij nationaliteit, cultuur en boksniveau geen rol spelen.  
***woensdag 16.30 - 17.15 uur - 6 tot 10 jaar (Parketzaal Den Akker)   
woensdag 17.15 - 18.15 uur - 10 tot 14 jaar (Parketzaal Den Akker)   
woensdag 18.30 - 20 uur - + 14 jaar (Parketzaal Den Akker)***

**Zumba-fitness (code 11/07)**

Na het enorme succes van het afgelopen seizoen ! Leuke work-out. Latijns-Amerikaanse invloed, swingende conditietraining, erg aantrekkelijk.  
10-beurtenkaart aan te schaffen op de 1e les.  
***donderdag 21 - 22 uur (Parketzaal Den Akker)  
vrijdag 20.30 - 21.30 uur (Parketzaal Den Akker)***

**Op de dansvloer (code 11/08)**

Swingfox, discofox, foxtrot, mambo, salsa ... de meest swingende en vrolijkste dansen ter wereld.  Het zijn dansen met invloeden uit Latijns-Amerika.  Deze verschillende dansvormen hebben dezelfde basispassen met uitbreiding naar aangepaste figuratie.  Hou je van party-dancel ? Kom dan op zondagavond naar parketzaal Den Akker en leer stijlvol dansen, eenvoudig en zonder spectaculaire bewegingen ... vanaf 18 jaar ! Gezellig zoals vroeger en ... het houdt je jong ! Liefst per koppel aanmelden !  
Deze reeks opent met vijf lessen "café-boogie"   
Dance 01 : Quickstep : 02, 09, 16, 23 en 30 januari  
Dance 02 : Chachacha : 06, 13, 20, 27 februari en 6 maart  
Dance 03 : Engelse Wals : 13, 20, 27 maart en 3 en 10 april   
***zondag 18.30 - 20.30 uur - beginners (Parketzaal Den Akker)***

***zondag 19.30 - 20.30 uur - vervolgreeks (Parketzaal Den Akker)***

**Tango Argentino (code 11/09)**

Argentijnse Tango ... gratie, schoonheid, communicatie én harmonie ! Je kunt in die typische tangopassen al je gevoelens beleven en uitdrukken ! Het lessenpakket is aangepast aan ieders fysieke mogelijkheden, ongeacht leeftijd ! Geen danservaring vereist !  
Tips : graag schoenen met gladdere zolen en liefst per koppel inschrijven !  
11 lessen in reeks A en 13 lessen in reeks B, meer info op [**infotangoaraca@yahoo.com**](mailto:infotangoaraca@yahoo.com)   
***Groep 1 (beginners) : zondag 9.30 - 11 uur (Dommelhof)   
Groep 2 (vervolgreeks) : zondag 10.45 - 12.15 uur (Dommelhof)***

**Prijzen**

**Code 11/01 t.e.m. 11/05 : verzekering en souvenir inbegrepen  
Code 11/06 t.e.m. 11/09 : verzekering inbegrepen, souvenir (= + 5 euro)  
Body Fitness (code 11/01)**

periode A = 70 euro, periode B = 85 euro, periode A+B = 140 euro

**Conditietraining (code 11/02)**

periode A = 45 euro, periode B = 60 euro, periode A+B = 95 euro

**Looptrainingen  (code 11/03)**

periode A = 40 euro, periode B = 58 euro, periode A+B = 82 euro

**Combitraining & Fitness (code 11/04)**

periode A = 65 euro, periode B = 80 euro, periode A+B = 130 euro

**Sportwandelen (code 11/05)**

A = 35 euro, periode B = 45 euro, periode A+B = 70 euro

**Boksen (code 11/06)**

12-beurtenkaart 6-14 jaar = 15 euro  
12-beurtenkaart +14 jaar = 20 euro (start op 20 augustus)

**Zumba-fitness (code 11/07)**

10-beurtenkaart = 55 euro aan te schaffen op de 1e les

**Op de dansvloer (code 11/08)**

75 euro per persoon (3x5 lessen tem 21 december)  
Dance 01 : 25 euro per persoon  
Dance 02 : 25 euro per persoon  
Dance 03 : 25 euro per persoon  
startdatum zondag 7 september

**Tango Argentino (code 11/09)**

periode A = 65 euro  
Vanaf zondag 5 oktober