

Nieuwe reeksen



STRENGTH&MOBILITY op woensdagochtend

Wat houdt dat nu juist in, Strength&Mobility Core-stability training richt zich op het versterken van de spieren in de romp, niet enkel buik maar ook de spieren in je rug, rondom het bekken en de bilspieren. Dit kan, afhankelijk van de doelgroep, op 'low-impact' dus met eigen lichaamsgewicht, of 'high-impact' met bijkomende gewichtjes.

Dit kan ook in een rugschool les, speciaal voor mensen met rugklachten, pre- en postnataal of zware beroepen.

Functional training richt zich op oefeningen waarbij je meerdere spiergroepen tegelijk gebruikt, in plaats van het isoleren van 1 spiergroep.

Mobiliteitstraining heeft als doel om de 'range of motion' - de bewegingsvrijheid in de gewrichten te vergroten, het vocht uit de gewrichten te drijven en de spieren lang en soepel te houden.

Het is een combinatie van stretchen, controle en kracht, en richt zich vaak op de schouders, bekken en heupen.

TAIJI op donderdagavond

Tijdens deze lessenreeks maak je kennis met Taiji (Tai Chi), een eeuwenoude Chinese bewegingskunst die rust, balans en lichaamsbewustzijn bevordert.

Via rustige, vloeiende bewegingen werk je aan een betere houding, coördinatie, ademhaling en ontspanning.

De lessen zijn toegankelijk voor iedereen, ongeacht leeftijd of conditie, en bieden een aangename manier om lichaam en geest in evenwicht te brengen. Er is geen voorkennis vereist.

Interesse of verdere vragen? Mail gerust naar sportdienst@diksmuide.be of bel naar 051 79 33 00

STEDELIJK sportaanbod 2026-2027

#sportersbelevenmeer
#diksmuidemoves

Vanaf 28 september kunnen sportievelingen van jong tot oud zich opnieuw uitleven tijdens één of meerdere van de stedelijke sportlessenreeksen. Er is een reeks van 13 lessen in het najaar en een reeks van 13 lessen in het voorjaar. Je kan ook inschrijven voor een volledig sportseizoen van 26 lessen en dit aan een voordeelprijs. Er gaan geen lessen door op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

INSCHRIJVEN

Inschrijven kan vanaf maandag 7 september om 19.00 uur via de webshop: <https://webshop-diksmuide.recreatex.be>. Log in of maak een account aan. Op deze webshop maak je je keuze van sportles voor jou, je partner en kinderen. Je betaalt onmiddellijk online, ook als je recht hebt op UiT-PAS kansentariaf. Op de website www.diksmuide.be/sport kan je alle informatie vinden over de webshop.

Lukt het niet om online in te schrijven, neem dan contact op via sportdienst@diksmuide.be, 051 79 33 00 of kom langs in het sportcomplex. De sportdienstcollega's doen het nodige om verder af te spreken, je inschrijving te vervolledigen en je verder op weg te zetten in de toekomst.

TARIEVEN SPORTLESSEN

Sportreeks - 13 lessen (najaar of voorjaar)		UiTPAS kansentariaf
Jeugd - leeftijd ≤ 1,5 uur	€ 44,50	€ 8,90
Jeugd - leeftijd > 1,5 uur	€ 72,50	€ 14,50
Volwassenen	€ 67,00	€ 13,40
Sportseizoen - 26 lessen		
Jeugd - leeftijd ≤ 1,5 uur	€ 78,00	€ 15,60
Jeugd - leeftijd > 1,5 uur	€ 134,00	€ 26,80
Volwassenen	€ 122,50	€ 24,90



Wekelijks sportaanbod

MAANDAG

17.00 - 18.00

SportieFun [KL]
Basisschool Woumen

18.30 - 19.30 uur

KidsBootcamp [LS]
Sportcomplex De Pluimen

19.30 - 20.30 uur

Bootcamp [V]
Sportcomplex De Pluimen

20.45 - 21.45 uur

Swissjump [V]
Sportcomplex De Pluimen

DINSDAG

10.00 - 11.00 uur

Begeleide fitness [V]
Sportcomplex De Pluimen

13.45 - 14.45 uur

Stoelaerobics G-sport [V]
Sportcomplex De Pluimen

15 - 15.45 of 15.45 - 16.30 uur

Watergym [V]
Zwembad De Pluimen

17.30 - 18.30 uur

Kleuterturnen [KL]
Gemeenteschool Leke

18.30 - 19.30 uur

Ropeskipping [LS]
Gemeenteschool Leke

19.00 - 20.00 uur

FIT Over 45 [V]
Sportcomplex De Pluimen

20.00 - 21.00 uur

Aquapower [V]
Zwembad De Pluimen

WOENSDAG

07.00 - 08.00 uur

Strenght & Mobility [V]
Sportcomplex De Pluimen

10.00 - 11.00 uur

Beweeg, blijf fit! [V]
Sportcomplex De Pluimen

13.00 - 17.00 uur

Clipdance [KL], [LS] & [T]
OC Ter Zaele Beerst

13.15 - 16.00 uur

Sportvijver [KL] & [LS]
Sportcomplex De Pluimen

13.30 - 14.30 uur

Gymstart [LS]
Sportcomplex De Pluimen

15.00 - 16.30 uur

GymUp* [T]
Sportcomplex De Pluimen

19.30 - 20.30 uur

Fatburning (i-Fit)** [V]
Sportcomplex De Pluimen

20.30 - 21.30 uur

Pilates (i-Fit)* [V]
Sportcomplex De Pluimen

DONDERDAG

9.30 - 10.30 uur

Aerobics Mix [V]
LDC Ten Patershove

17.00 - 18.00 uur

Kleuterturnen [KL]
Sportcomplex De Pluimen

18.30 - 19.30 uur

Taiji [V]
Sportcomplex De Pluimen

ZATERDAG

8.45 - 11.00 uur

Babyballers [KL]
Sportcomplex De Pluimen

Jeugd

KL = kleuter

LS = lagere school

T = tieners

Volwassenen V

Informatie over de inhoud van de lessen kan je nalezen op www.diksmuide.be/sport en klik door naar sportlessen jeugd en volwassenen



* Op 16 september organiseren we een testmoment voor GymUP. Kinderen met enige turnervaring kunnen hieraan deelnemen om te bekijken of hun niveau aansluit bij deze gevorderde turngroep.

** Voor de activiteiten van i-Fit op woensdagavond dien je in te schrijven via <https://ifitsports.be/>