

Bij sportdagen voor jongeren werken wij steeds met groepen van maximaal 24 deelnemers per activiteit. Dit om de attractiviteit en de actieve leertijd te waarborgen. Op aanvraag is het mogelijk om enkele activiteiten met grotere groepen aan te vangen.

Een doorschuifstelsel per uur wordt voorzien, op vraag kan een activiteit afwijken van zijn initiële tijdschema. Alle activiteiten zijn steeds mogelijk voor een volledige dag, halve dag, lessenreeks of voor een lesuur.


Hieronder alvast een eerste voorstelling van ons aanbod.

**Voor verdere vragen, een vrijblijvend voorstel, gelieve contact op te nemen met [info.philipssite@sportoase.be](mailto:info.philipssite@sportoase.be) of 016/740 740**

We hopen u binnenkort te mogen verwelkomen!

## Sportdagen, Lessenreeksen en Teambuilding

### INDOOR ACTIVITEITEN




**Muurklimmen:** Een uitdaging voor iedereen met een hoge dosis avontuurlijk gevoel. Onze begeleider zorgt voor een veilig en aangenaam verloop van de activiteit door een duidelijke initiatie en constant toezicht. Een echte aanrader om de groepsfeer op een sportieve manier te versterken.

**Zwemmen:** Sportoase biedt met zijn uitgebreid zwemcomplex de geschikte locatie waar u zich ten volle kan uitleven. Het recreatiebad met glijbanen, rustig baantjes zwemmen in het wedstrijdbad of heerlijk ontspannen in de whirlpools, stoombaden of sauna. Het zwembad is zeker een vaste waarde als het gaat om sportdagen in Sportoase.

**Zelfverdediging:** Op een leuke en ontspannende manier ontdekken dat 'discipline', 'assertiviteit' en 'respect' waarden zijn die van binnenuit moeten komen. Via een combinatie van verschillende vechtsporten zoals jiu jitsu, judo, karate, ... leert onze monitor hoe u hier zelf aan kan werken. Van hieruit maken de deelnemers kennis met dé twee principes die garant staan voor preventie: attitude en intuïtie.

**Japane krijgskunst:** Een eenvoudige en effectieve zelfverdedigingstechniek gebaseerd op karate. De technieken en tactieken worden aangeboden a.d.h.v. stootkussens en gaan van conflict vermijding tot het gevecht overleven.

**Stretdance:** Deze dansvorm is niet ontwikkeld in de dansscholen of instituten maar zoals de naam het zelf zegt op straat. Met moderne muziek en een ervaren begeleider vormen we samen een unieke choreografie.



**Breakdance:** Een gymnastische dansvorm waarbij zowel de danspassen als basisbewegingen worden aangeleerd met als doel een eigen dance battle uit te vechten. Wij kunnen u garanderen dat deze activiteit bijna elke spier in uw lichaam doet werken en dit op een interessante en leuke manier.

**Zaalsporten:** De Arena te Sportoase biedt als grote sporthal vele mogelijkheden zoals badminton, zaalvoetbal, basketbal, volleybal, handbal maar ook voor andere activiteiten zoals ultimate frisbee of teambuilding (zie outdoor activiteiten).

**Capoeira(new):** Capoeira is een Braziliaanse gevechtssport waarbij gevechtscunst, conditie, cultuur, filosofie, acrobatie, muziek, expressie en energie een geheel vormen. Capoeira speel je met twee personen in een kring van mensen, deze kring noemen we de 'roda'. Op het ritme van de muziek (instrumenten en zang), gaan twee spelers of 'capoeiristas' de kring in en beginnen ze een spel.



## Fitness / groepslessen

**Indoor Cycling:** De groepsles bij uitstek waar aan conditie gewerkt wordt! Fietsen en je laten leiden door de beat van de muziek. Klimmen, sprinten, tijdrijden... alle aspecten komen aan bod. De combinatie van muziek, inspanning en het enthousiasme van de begeleiding zorgen voor een onvergetelijke ervaring.

**Switching:** Switching is een circuittraining in onze fitness waarbij zowel aan kracht (*a.d.h.v. vrije krachtoefeningen met kijkwijzers*) als conditie (*a.d.h.v. cardiotoestellen*) gewerkt wordt op basis van een eenvoudig doorschuifstelsel. Een ervaren begeleider zorgt ervoor dat de oefeningen correct uitgevoerd worden.

**Club Power:** Een groepsles waarbij op de beat van muziek gebruik gemaakt wordt van een halter met gewichten. Door het aanpassen van de zwaarte van de halter kan iedereen op zijn of haar niveau trainen. Elk liedje traint een andere spiergroep waardoor een volledige workout verzekerd wordt. Kortom een training waarbij de tijd vliegt!

**Kick Fun:** Op het ritme van de muziek u uitleven met boksen en trappen op de kick bag. Door de kicks, punches, speed drills en muscle challenges vliegt de conditie vooruit en worden alle spiergroepen aangesproken.

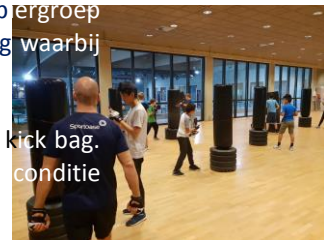
**Zumba:** Een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en latinomuziek. De choreografie is heel eenvoudig en dus geschikt voor iedereen die van swingende muziek houdt. Door de intensiteit zal je tijdens de Zumba workout dan ook heel wat calorieën verbranden. Maar Zumba is vooral leuk, gemakkelijk en effectief. Een waar feestgevoel!

**Yoga(new):** Het beoefenen van Yoga draagt bij tot deze innerlijke evolutie. Maar ook op fysiek niveau zal Yoga je lichaam sterker, mooier en gezonder maken. Er goed uitzien is niet het belangrijkste, maar je goed in vel voelen helpt je pas vooruit.

## OUTDOOR ACTIVITEITEN

### Teamsporten (ook indoor mogelijk)

**Tag rugby:** Tag rugby is een variant op rugby waarbij stevig contact vermeden wordt maar de dynamiek en spelvreugde behouden blijft. Zowel een fysieke als tactische sport waar u zich volledig bij kan uitleven.



**Ultimate frisbee:** Ultimate frisbee is het teamspel bij uitstek waar fairplay als maatstaf voor de reglementen gebruikt wordt. Naast een instructie in de verschillende werptechnieken is spelvreugde via spelvormen de leidraad in deze activiteit. Daarnaast bent u verzekerd van een combinatie tussen techniek en fysiek. Een absolute aanrader!

**Teambuilding:** Samen staan we sterk! Deze slogan zullen we in praktijk omzetten door uitdagingen en spelen aan te bieden waarbij de deelnemers moeten samenwerken om tot een eindresultaat te komen. Een ideale activiteit voor groepen om elkaar beter en op een andere manier te leren kennen.



**Bubble Voetbal (new):** Je krijgt allemaal zo'n enorme bubblebal om je heen. Die zorgt ervoor dat je wat minder handig manoeuvreert over het veld, maar ook dat je lekker zacht op de grond ploft als je omvalt. En last but not least: je kunt er de tegenstander mee ombeuken! Er gelden dezelfde regels als bij voetbal die we uiteraard wel soepel toepassen.

### Andere outdoor activiteiten

**MTB:** Op de mountainbike Leuven en omstreken verkennen. Een tocht langs onder meer het Meerdaalwoud en Heverlee bos. Volg de ervaren begeleider(s) doorheen uitdagende routes aangepast aan ieders niveau. Fietsen en helmen worden door ons voorzien.

**Boogschieten:** Een initiatie boogschieten waar veiligheid en succesbeleving voorop staat. Onze begeleider leert u de kneepjes van het vak: houding, viseren, ademhaling en ... in de roos! Boogschieten wordt aangeboden in combinatie met KUBB en/of petanque.



**Urban Sports (new):** Skateboarden, BMX en step met professioneel materiaal, bescherming en onder begeleiding van **GET INSANE** op een uitgebreid skateterrein. De ultieme combinatie voor durvers die alle drie eens willen proberen. Bij slecht weer wordt een indoor initiatie voorzien.

**Freerunning & Slackline (new):**

Je hebt het vast wel eens gezien op straat: jongeren die op de straat verschillende gymnastische sprongen, swings, flips, ... gebruiken om verschillende obstakels te overwinnen. Deze jongeren beoefenen een sport die freerunning en parkour wordt genoemd.

Slacklinen is een trendsport waarbij je op een strak gespannen band probeert te balanceren. De band is dynamisch en reageert op je beweging. Het is hierdoor mogelijk om verschillende trucs hierop te doen. Het balanceren op een slackline vraagt om concentratie, coördinatie en balans.



**Oriëntatietocht / natuurwandeling:**

Sportoase Philipssite is gelegen vlakbij de rustieke omgeving van Abdij van 't Park. Een vooruitgestippelde route wordt voorzien a.d.h.v. oriënterende richtgevingen zodat iedereen op zijn of haar tempo kan genieten van de mooie natuur.