

Sportactiviteiten:

- Muurklimmen:* De uitdagende sport voor groot en klein met een hoge dosis avontuurlijk gevoel. Onze begeleider zorgt voor een veilig maar zeer leuk verloop van de activiteiten door een duidelijke initiatie en constant toezicht. Een echte aanrader om de groeps sfeer op een sportieve manier te versterken. Wij rekenen ook op een actieve medewerking van uw begeleiders. **(Lagere school: 1 begeleider per 3 deelnemers)**
- Indoor Cycling:* Dit is de les bij uitstek om aan je conditie te werken! Een uurtje lekker zweten met niet teveel aan je hoofd. Gewoon fietsen en je laten leiden door de beat van de muziek. Klimmen, sprinten, ... Het kan allemaal en iedereen komt aan de eindstreep. Naast de fun is veilig en verantwoord fietsen voor ons heel belangrijk. De combinatie van de muziek, de inspanning en het enthousiasme van de begeleiding zorgen voor een pracht van een groepsles. **(Vanaf 14 jaar)**
- Switching 1:* **Switching 1** is een circuittraining in onze fitness waarbij zowel aan kracht (*adhv vrije krachtoefeningen met kijkwijzers*) als conditie (*adhv cardio toestellen*) gewerkt wordt met een eenvoudig doorschuifstelsel. Een ervaren begeleider zorgt ervoor dat je de oefeningen correct uitvoert. **(Vanaf 14 jaar)**
- Switching 2:* **Switching 2** is een circuittraining in onze fitness waarbij zowel aan kracht (*adhv krachttoestellen*) als conditie (*adhv cardio toestellen*) gewerkt wordt met een eenvoudig doorschuifstelsel. Per duo krijgen ze een exemplaar van een basis krachtprogramma waarop specifieke doelstellingen staan. Een ervaren begeleider zorgt ervoor dat je de oefeningen correct uitvoert. **(Vanaf 16 jaar, max 16 deelnemers)**
- Teambuilding:* Samen staan we sterk. Deze slogan zullen we in praktijk omzetten door enkele leuke oefeningen en spelen aan te bieden waar de deelnemers in groep moeten samenwerken om tot een eindresultaat te komen. Een ideale activiteit voor groepen om elkaar beter en op een andere manier te leren kennen.
- Zelfverdediging:* Jongeren ontdekken dat waarden zoals 'discipline', 'assertiviteit' en 'respect' waarden zijn die van binnenuit moeten komen. Onze monitor leert jongeren hoe ze hier zelf aan kunnen werken. Het sportieve aspect laat jongeren kennismaken met sporten zoals jiu jitsu, judo, karate, ... Van hieruit maken de deelnemers kennis met de twee principes die garant staan voor preventie: attitude en intuïtie. En dit alles op een leuke, ontspannende en frisse manier.

- MTB:* Voor onze mountainbike tocht werken we samen met een externe organisatie. Volg de ervaren begeleider(s) doorheen uitdagende routes aangepast aan het niveau. Vergeet geen reserve kledij mee te brengen! Fietsen en helmen worden door ons voorzien.
- Zwemmen:* Ons uitgebreide zwemcomplex is de geschikte locatie waar grote groepen zich kunnen uitleven in het recreatiebad met glijbanen en wildwaterkreek, of rustig baantjes zwemmen in het wedstrijdbad of heerlijk ontspannen na een actieve sportdag in de whirlpools, stoombaden of in de sauna. Het zwembad is zeker een vaste waarde als het gaat om sportdagen in Sportoase. Hier moet er 1 begeleider per groep meegaan om toezicht te houden.
- Streetdance:* Streetdance is nog steeds een populaire dansvorm. 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 dompelen we de deelnemers in een bad dat overloopt van streetdance.
- Breakdance:* Een gymnastische dansvorm waar zowel de danspassen als basisbewegingen van worden aangeleerd. Wij kunnen u garanderen dat deze activiteit bijna elke spier in uw lichaam doet werken en dit op een interessante, leuke manier. **(Vanaf 10 jaar)**
- Capoeira:* Capoeira is een dynamisch en divers spel, een Braziliaanse combinatie van dans, muziek, acrobatie en vechttechnieken. De bewegingen van de ene speler lokt een antwoord uit van de andere speler, waardoor er een fysieke dialoog ontstaat. **(Max 16 deelnemers)**
- Outdoor games:* In samenwerking met een andere organisatie bieden we leuke, originele outdoor games aan. U mag 2 activiteiten kiezen uit de volgende mogelijkheden: Urban golf, handboogschieten, KUBB en teamplay.
- Funoase:* Ontdek het prachtig decor van onze binnenspeeltuin met 450 m² speelparadijs voor klein en groot. **(Lagere school)**
- Ultimate frisbee:* Het is de bedoeling de frisbee in de eindzone van de tegenstander te vangen. Je mag niet lopen, je mag de frisbee maar een bepaalde tijd vasthouden en je mag geen lichamelijk contact maken en er is geen scheidsrechter. De ideale sport dus voor mensen die van fairplay houden.
- Zumba:* Zumba is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en latinomuziek. De choreografie is heel eenvoudig en de les is dus heel geschikt voor iedereen die van swingende muziek houdt. Het is een intense les waarbij je lekker gaat zweten. Je zal tijdens de Zumba workout ook heel wat calorieën verbranden. Maar Zumba is vooral leuk, gemakkelijk en effectief. Iedere les geeft je een feestgevoel.

Stepaerobics: Op hedendaagse muziek ga je zowel aan je conditie als kracht, flexibiliteit en coördinatie werken. Met behulp van een step, een laag bankje, worden de basisbeweging aangeleerd tot je een leuke choreografie bekomt.

Club power: Club power is een groepstraining waarbij gebruik gemaakt wordt van een halter met gewichten. De zwaarte van de halter kan je individueel aanpassen. Elk liedje traint een andere spiergroep.

Kick fun: Je kan je in deze les uitleven met boksen en trappen op de kick bag op fijne muziek. Door de kicks, punches, speed drills en muscle challenges vliegt de conditie vooruit en worden alle spiergroepen aangesproken. Iedereen kan op eigen niveau meedoen.

Activiteiten zoals hoogteparcours, oriëntatieloop, vlottentocht, kajak, rafting, tennis, squash en duikinitiatie zijn mogelijk op aanvraag.

Wanneer je zelf een uitdagende activiteit op het programma wil, is dit steeds bespreekbaar.