

Narjaar 2025 sportlessen

DEINZE
A/G/B

voor alle leeftijden

Start lessen

Ben je klaar om je goede voornemens waar te maken? Zet je dan schrap! Voor wie graag opnieuw – of voor de eerste keer – wil sporten, is er een mooi aanbod voor alle leeftijden en dit op verschillende locaties in Deinze. Waar wacht je nog op?

Start lessen met beurtenkaarten

Vanaf maandag 1 september

Start lessenreeksen

in de week van 22 september

Met tal van nieuwe activiteiten!

Meer informatie

www.deinze.be/sportlessen



Blijf op de hoogte

Naast onze lessenreeksen organiseert de dienst sport en recreatie tal van activiteiten!
Hou onze sociale media in de gaten:

[sportenrecreatie.deinze](https://www.facebook.com/sportenrecreatie.deinze)

[@sportdienst_deinze](https://www.instagram.com/@sportdienst_deinze)

www.deinze.be/sport



Schrijf je in op de nieuwsbrief:
www.deinze.be/nieuwsbrieven/inschrijven

Contact

DIENST SPORT EN RECREATIE

Sportcomplex Palaestra,

Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

sportdienst@deinze.be

www.deinze.be/sport

09 381 96 60



V.U. Rutger De Reu, Brielstraat 2, Deinze

Netbal

NIEUW

Sporthal Oostbroek

Na het grote succes van de netballessen in Sporthal Palaestra breiden we met veel enthousiasme uit naar Sporthal Oostbroek! We verwelkomen jou de woensdag om 10 u. voor een uur vol sport, plezier en teamspirit. Netbal is dé ideale manier om in beweging te blijven én nieuwe mensen te leren kennen.

Adres: Zeistraat 41 | 9850 Deinze

Zwemmen 50+ met begeleiding

Zwembad Palaestra

Donderdag: 16.15 u. - 17.15 u.

We begeleiden niet-zwemmers of minder goede zwemmers 50+, in een groep van maximum 5 personen, om hun zwemstijl bij te scholen of te verbeteren.

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

Inschrijven

Online inschrijven en betalen voor de lessenreeksen:

- Via www.deinze.be/webshop vanaf maandag **15 september om 18 u.**
- Via dienst sport en recreatie vanaf dinsdag **16 september om 9 u.**

Instappen kan het hele jaar door, vanaf 1 september:

- Sportkaart 18+ en 50+ en fit-o-meter: online of via de dienst sport en recreatie inschrijven.
- G-omnisport (de plaatsen zijn beperkt): telefonisch of per mail inschrijven.

UiTPAS met kansentariet

Hou bij je (online) inschrijving je UiTPAS bij de hand en vul het UiTPAS-nummer in wanneer je afrekent (via het winkelmandje). Alleen zo krijg je de korting.

Sport en Spel

Sportcomplex Palaestra

Maandag: 17.30 u. - 18.30 u. en 18.30 u. - 19.30 u.

Szorthal Sint-Pieters Vinkt

Woensdag 14 u. - 15 u. en 15 u. - 16 u.

Wil je nieuwe sporten leren kennen? Dan is dit echt iets voor jou! De lessenreeks sport en spel voor het lager onderwijs bestaat uit tal van initiaties in uiteenlopende sporttakken: voetbal, hockey, atletiek, roepskippen, netbal, teamspelen, gymnastiek, dans, ... aanvullend met sportieve spelletjes.

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

Adres: Aarseleweg 20A | 9800 Vinkt

Zumba fit 50+

Sportkaart 50+

Sportcomplex Palaestra - polyvalente zaal

Donderdag: 15.15 u. - 16 u.

We dansen zumba op een rustig tempo, aangepast aan 50-plussers. Voor de les, van 14.50 u. tot 15.15 u. kan je samen met andere 50-plussers genieten van een voordelig, kopje koffie of thee (niet verplicht).

Adres: Kastanjelaan 35 | 9800 Deinze

Weekoverzicht van de lessen najaar 2025

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
voormiddag		Yoga 9 u. - 10 u. 10.10 u. - 11.10 u. Buurtcentrum De Rekkeling	sportkaart 50+ Sport je fit 9 u. - 10 u. parketzaal Oostbroek		Tai Chi Chuan 9.30 u. - 11 u. polyvalente zaal Palaestra		
			NIEUW Netbal 10 u. - 11 u. sporthal Oostbroek				
			Moderne dans 9.30 u. - 10.30 u. polyvalente zaal Palaestra	Yoga en relaxatie 10 u. - 11 u. polyvalente zaal Palaestra			
namiddag	Netbal 14.30 u - 15.30 u. sporthal Palaestra	Petanque vanaf 13.30 u. Dienstencentrum Zeventiendorpen	Sport en spel 14 u. - 15 u. (°'17-'19) 15 u. - 16 u. (°'14-'16) sporthal Sint-Pieters Vinkt	Petanque vanaf 13.30 u. Dienstencentrum Zeventiendorpen	Petanque vanaf 13.30 u. Dienstencentrum Zeventiendorpen	Zwemles 15.10 u. - 17.30 u. schoolslag & crawl zwembad Palaestra	
	sportkaart 50+ Sport je fit 14.30 u. - 15.20 u. (2x/mnd) sporthal Sint-Pieters Vinkt	sportkaart 18+ BBB 14 u. - 14.50 u. sporthal Palaestra		sportkaart 18+ Step en Body 13.30 u. - 14.20 u. polyvalente zaal Palaestra	Pilates 13.30 u. - 14.30 u. parketzaal Oostbroek		
			Bootcamp 14 u. - 14.50 u. polyvalente zaal Palaestra	Tafeltennis vrij spelen 15 u. - 17 u. sporthal Oostbroek 18+ met begeleiding	sportkaart 50+ Sport je fit 14 u. - 14.50 u. sporthal Palaestra	G-omnisport 14 u. - 15 u. polyvalente zaal Palaestra	
(voor)avond		Watergewenning 16.30 u. - 17 u. geboortjaar: 2020-2022 zwembad Palaestra	Zwemles 16.10 u. - 18.30 u. schoolslag (& crawl) zwembad Palaestra	sportkaart 50+ Zumba Fit 15.15 u. - 16 u. polyvalente zaal Palaestra			
	Sport en spel 17.30 u. - 18.30 u. (°'17-'19) 18.30 u. - 19.30 u. (°'14-'16) sporthal Palaestra	Zwemles 17.10 u. - 19.30 u. schoolslag (& crawl) zwembad Palaestra		Zwemmen 50+ 16.15 u. - 17.15 u. zwembad Palaestra	Zwemles 17.10 u. - 19.30 u. schoolslag (& crawl) zwembad Palaestra		
	Bodyworkout 17.30 u. - 18.20 u. 18.30 u. - 19.20 u. polyvalente zaal Palaestra	Pilates 17.30 u. - 18.30 u. polyvalente zaal Palaestra		Zwemmen 50+ met begeleiding 16.15 u. - 17.15 u. zwembad Palaestra			
	BBB 19 u. - 20 u. 20 u. - 21 u. parketzaal Oostbroek	Aquafit 17.30 u. - 18.15 u. 18.15 u. - 19 u. 19 u. - 19.45 u. zwembad Palaestra					
	sportkaart 18+ Groepsworkout 20 u. - 20.50 u. sporthal Palaestra						

!Deinze

Het Land van Nevele

Lessen Lokaal

Dienstencentrum

Zeventiendorpen, de

andere lessen gaan uit

van de dienst Sport en

Recreatie

-12

18+

50+

vanaf geboortjaar 2019

G-sporters

Ontdek onze activiteiten!

Meer informatie: www.deinze.be/sport

