



SPORT JE GELUKKIG!

**SPORTLESSEN VOOR
KINDEREN EN VOLWASSENEN**

NAJAAR 2026

DEPANNE.BE/SPORT



INHOUDSTAFEL

P. 2	GOED OM TE WETEN
P. 3	WEEKOVERZICHT
P. 4	DANS VOLWASSENEN
P. 5	BODY & MIND
P. 6	CONDITIE & WORK-OUT
P. 8	BELEVING & UITDAGING
P. 9	VOOR DE KIDS
P. 10	VOOR DE SENIOREN

GOED OM TE WETEN!

Inschrijven

Inschrijven voor een sportactiviteit is gemakkelijk:

1. Kies je favoriete les(sen)
2. Ga naar sportdepanne.recreatex.be
3. Log in of maak een account
4. Selecteer je gekozen activiteit
5. Betaal

Klaar, we verwachten je binnenkort voor de eerste les!
Als je zeker wil zijn van een plaatsje? **Schrijf je dan tijdig in.**

Reglement sporthal

Bedankt om rekening te houden met deze afspraken:

- Draag propere sportschoenen die geen strepen maken.
- Gebruik de kleedkamers voor je kledij, sporttas en ander materiaal.
- In de sportzalen neem je alleen een handdoek en water in een herbruikbare of plastic drinkfles mee.

WEEKOVERZICHT

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
Multimove 16.00u-16.45u (4-5 jaar)	Badminton, voor senioren 14.00u-16.00u (55+)	Multisport 11.45u-12.30u (6-9 jaar)	Volley voor senioren 09.30u-11.30u (55+)
Koppeldans 19.00u-20.00u (16+)	Yoga 18.30u-19.30u (16+)	Hoogteparcours 14.30u-16.00u (≥ 1,50 m, tijdens vakanties)	Fifty fit 09.30u-10.30u (55+)
	Rope skipping 19.00u-20.00u (16+)		Fifty fit 10.30u-11.30u (55+)
	Salsa workout 19.30u-20.30u (16+)		Yoga 18.00u-19.00u (16+)
			Core stability 20.00u-21.00u (16+)



TIP

Na afloop van de lessenreeksen ontvang je een ziekenfonds attest in je mailbox. Vergeet dus zeker niet je mail te bekijken en ook je spam!

DANS VOOR VOLWASSENEN

KOPPELDANS (16+)

Leer samen met je danspartner stap voor stap verschillende dansstijlen, zoals rumba, tango en merengue. Heb je geen danspartner? Dan bekijken we tijdens de eerste les of we een geschikte partner voor je vinden. Na deze lessen sta je met meer vertrouwen en plezier op de dansvloer.

Maandag 14/09-14/12
19.00u-20.00u
Geen les op 02/11 en 09/11

Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2

€ 60

Vooraf inschrijven is verplicht



BODY & MIND

YOGA (16+)

Tijdens yoga werk je aan rust, soepelheid en lichaamsbewustzijn onder leiding van Jacqueline Del Savio. Met eenvoudige houdingen en ademhalingsoefeningen beweeg je op je eigen tempo. Je hoeft niet lenig of ervaren te zijn. Breng je eigen matje mee en gun jezelf een rustig moment in de week.

Dinsdag 15/09-08/12
18.30u-19.30u
Geen les op 03/11

Donderdag 17/09-10/12
18.00u-19.00u
Geen les op 05/11
Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2

€ 45

Vooraf inschrijven is verplicht



CONDITIE & WORK-OUT



ROPE SKIPPING (16+)

Rope Skipping is veel meer dan touwtjespringen. Tijdens deze originele work-out werk je aan je conditie, coördinatie en ritme. Je leert de basis en probeert eenvoudige tricks uit. Niet te onderschatten, wel heel plezierig.

Dinsdag 15/09-08/12

19.00u-20.00u

Geen les op 03/11

Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2

€ 60

Vooraf inschrijven is verplicht



CORE STABILITY (16+)

Core stability klinkt rustig, maar vergis je niet: deze les zet je buik-, rug- en bekkenspieren stevig aan het werk. Je bouwt kracht op, verbetert je houding en voelt je sterker in het dagelijks leven.

Donderdag 17/09-10/12

20.00u-21.00u

Geen les op 05/11

Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2

€ 60

Vooraf inschrijven is verplicht

SALSA (16+)

Start de week op de best mogelijke manier door volledig los te gaan en zorgeloos te bewegen op de tonen van Latijns-Amerikaanse sfeermuziek! De muziek sleept je mee, terwijl jij ongemerkt aan je conditie werkt.

Dinsdag 15/09-08/12

19.30u-20.30u

Geen les op 03/11

Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2

€ 60

Vooraf inschrijven is verplicht



BELEVING & UITDAGING

HOOGTEPARCOURS

Tijdens de schoolvakanties wordt het hoogteparcours opengesteld voor alle durvers die een avontuurlijke namiddag willen beleven. Ervaring is niet nodig, maar hoogtevrees laat je beter thuis. Deelnemers moeten minstens 1,50 meter groot zijn.

Initiatie op 04/11
14.30u-16.00u
Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2

€ 5
Vooraf inschrijven is verplicht



VOOR DE KIDS

MULTIMOVE (4-5 JAAR)

Kleuters ontdekken op een speelse manier hoe leuk bewegen is. Ze lopen, springen, rollen, balanceren, gooien en vangen. De ene week staan er tikspelletjes op het programma, de andere week evenwichtsoefeningen. Plezier en proberen staan centraal. Let op: deze lessenreeks vindt vanaf september plaats op maandag.

Maandag 14/09-07/12
16.00u-16.45u
Geen les op 02/11

Gemeentelijke Basisschool
De Leerplaneet, Dorpstraat 24 (Adinkerke)

€ 60
Vooraf inschrijven is verplicht



MULTISPORT (6-9 JAAR)

Tijdens multisport maken kinderen kennis met verschillende sporten en spelvormen. Ideaal voor kinderen die graag bewegen en nog willen ontdekken welke sport bij hen past.

Woensdag 23/09-16/12
11.45u-12.30u
Geen les op 30/09, 14/10, 04/11 en 11/11

Gemeentelijke Basisschool
De Leerplaneet, Dorpstraat 24 (Adinkerke)

€ 50
Vooraf inschrijven is verplicht



Er zijn minimum 8 deelnemers nodig om deze lessen te laten doorgaan.

VOOR DE SENIOREN

BADMINTON VOOR SENIOREN (55+)

Dankzij Westhoek Badminton kun je wekelijks genieten van vriendschappelijke partijen badminton in een gezellige groep. Spelen kan op ieder niveau. Je hoeft niet in te schrijven: kom gerust eens langs en maak kennis met de groep.

**Elke dinsdag, behalve op feestdagen
14.00u-16.00u
Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2**

**Gratis
Vooraf inschrijven is niet nodig**



FIFTY FIT (55+)

Fifty Fit is een actieve les voor 55-plusers die graag fit en soepel blijven. Je doet eenvoudige maar doeltreffende oefeningen voor conditie, kracht, lenigheid en evenwicht. Alles gebeurt onder begeleiding en op een haalbaar tempo.

**Donderdag 17/09-17/12
09.30u-10.30u
Donderdag 17/09-12/12
10.30u-11.30u
Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2**

**€ 40
Vooraf inschrijven is verplicht**



VOLLEYBAL VOOR SENIOREN (55+)

Al jarenlang een topper op donderdag: volleybal voor senioren. 2 uur lang staat het volleybalveld in Sporthal Den Oosthoek ter beschikking van de senioren. De vaste groep staat altijd klaar om nieuwe deelnemers te verwelkomen. Vrij spel, maar een beetje balgevoel is vereist.

**Elke donderdag, behalve op feestdagen
09.30u-11.30u
Sporthal Den Oosthoek, Sportlaan 2**

**Gratis
Vooraf inschrijven is niet nodig**





#SPORTERSBELEVENMEER
#DEPANNESPORT

team Sport

Sportlaan 2

8660 De Panne

058 42 18 20

sport@depanne.be

depanne.be/sport

Deze informatie werd verzameld in juni 2026.

De meest actuele informatie vind je op depanne.be/sportlessen-najaar.