

## **Jaarprogramma 2019**

### **1. DE KLEUTERACADEMIE**

Kleutergym met het accent op het speels aanleren van diverse vaardigheden die de sportieve ontplooiing van de kleuters ten goede komen.

Wekelijks op woensdagnamiddag (met uitzondering van de schoolvakanties). Na de paasvakantie krijgen ook de 1°kleuters een half uurtje aangeboden.

Data : Deel 1 : periode van 16/01/19 tot en met 03/04/19  
Deel 2 : periode van 24/04/19 tot en met 26/06/19  
Deel 3 : periode van 02/10/19 tot en met 11/12/19

Uren : 13.30-14.30 u 2° kleuter  
14.45-15.45 u 3° kleuter  
Na paasvakantie :

13.30-14.30 u 2° kleuter  
14.30-15.00 u 1° kleuter  
15.00-16.00 u 3° kleuter

Prijs : € 10 per cyclus (€20 vanaf 1 september 2019)

Minimum aantal deelnemers : 10

### **2. DE SPORTACADEMIE**

Naschoolse sport voor het 4de, 5de en 6de leerjaar.

Het doel is het aanleren van diverse sporten, verhogen van de algemene conditie bij de jeugd en doorstroming naar de clubs nastreven.

Wekelijks op dinsdag (met uitzondering van de schoolvakanties).

Data : Deel 1 : periode van 15/01/19 tot en met 02/04/19  
Deel 2 : periode van 23/04/19 tot en met 25/06/19  
Deel 3 : periode van 01/10/19 tot en met 10/12/19

Uren : 17.00-18.00 u

Prijs : € 10 per cyclus (€20 vanaf 1 september 2019)

Minimum aantal deelnemers : 10

### **3. MULTIMOVE i.s.m. de Lichterveldse scholen**

De sportdienst verzorgt sportlessen na schooltijd in de scholen zelf, gebaseerd op 12 fundamentele bewegingsvaardigheden (dribbelen, glijden, wandelen en lopen, heffen en dragen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, klimmen en zwaaien).

Wekelijks op vaste weekdag(en) (met uitzondering van de schoolvakanties).

Data : Deel 1 : periode van 14/01/19 tot en met 01/04/19  
Deel 2 : periode van 22/04/19 tot en met 24/06/19  
Deel 3 : periode van 30/09/19 tot en met 09/12/19

Uren : Op maandag in 't Vlot 16.40-17.40 u  
Op dinsdag in De Valke 15.45-16.45 u  
Op donderdag in het Beverbos 17.00-18.00 u

Prijs : € 20 per cyclus

### **4. FITHEIDSGYM 55-plussers**

Aangepaste gym voor 55-plussers.

Het doel is het verbeteren van de algemene conditie en het behouden van de lenigheid door middel van aangepaste oefeningen, gegeven in een aangenaam sociaal kader.

Wekelijks op donderdagvoormiddag (met uitzondering van de schoolvakanties).

Data : Deel 1 : periode van 17/01/19 tot en met 04/04/19  
Deel 2 : periode van 25/04/19 tot en met 27/06/19  
Deel 3 : periode van 03/10/19 tot en met 12/12/19

Uren : 09.00-10.00 u

Prijs : € 10 per cyclus (€20 vanaf 1 september 2019)

## **5. ZWEMTHERAPIE 55-plussers**

Wekelijks sociaal aangenaam zwemuurtje in het zwembad, vooraf gegaan door een kwartiertje aangepaste opwarmingsoefeningen, exclusief voor deze doelgroep. Iedere dinsdagnamiddag tussen 15.30 en 17.00 u., uitgezonderd tijdens de schoolvakanties. Dan gaat de zwemtherapie door op woensdagvoormiddag tussen 10.30 en 12.00 u.

Prijs : prijs van een zwembeurt (€ 1,50/persoon)

## **6. SPORTKLASSEN**

Naast de gewone vakken krijgen de leerlingen een omnisportprogramma aangeboden door de sportdienst tijdens de schooluren. De sportklassen worden gegeven per week aan één of twee klassen. De deelnemende klassen verblijven een hele week op het sportcentrum in externaat.

Data : Het ganse jaar door enkel voor de Lichterveldse scholen na afspraak met de directies.

Prijs : € 18 per leerling, voor een volle week (9 sporten)  
€ 10 per leerling, voor een halve week (5 sporten)

## **7. WATERGEWENNING**

Een lessenreeks watergewenning (6 lessen) voor kinderen vanaf 4 jaar en 6 maanden.

Data : donderdagen 10 - 17 - 24 - 31 januari, 7 - 14 februari 2019

Bij interesse wordt dit verdergezet (2de reeks) vanaf donderdag 21 februari 2019 tot en met donderdag 06 april 2019.

Uren : 16.15-17.00 u

Prijs : € 25 voor kinderen, wonende in Lichtervelde.  
€ 28 voor kinderen, niet wonende in Lichtervelde.

Minimum aantal deelnemers : 6

## **8. AQUAGYM**

Een lessenreeks aquagym (10 lessen) voor dames vanaf 16 jaar.

Data : vanaf dinsdag 15 januari 2019 tot en met dinsdag 26 maart 2019

Bij voldoende interesse wordt dit verdergezet na het paasverlof en/of het zomerverlof (telkens reeksen van 10 lessen).

Uren : 20.50-21.50 u

Prijs : € 50

Minimum aantal deelnemers : 10

## **9. KINDERSPEELDORP**

Een speel/sportnamiddag voor kinderen met een omgetoverde sporthal tot een indoorspeel/sportdorp.

Datum: nog vast te leggen (in de herfstvakantie of de kerstvakantie)

Uren: 9.00-11.30 u (vanaf 3<sup>de</sup> leerjaar), 13.30-16.00 (vanaf 1<sup>ste</sup> kleuter tot en met 2<sup>de</sup> leerjaar)

Prijs: € 7

## **10. SPORT@WORK**

Sportaanbod (10-weken programma) en gezondheidstips voor alle werknemers van het gemeentebestuur.

Data : nog vast te leggen maar de start is begin maart.

Uren : variabel

Prijs : gratis

### **11. SPORTKAMP PAASVERLOF**

Doelgroep : 4<sup>e</sup> , 5<sup>e</sup> , 6<sup>e</sup> leerjaar, 1<sup>e</sup> , 2<sup>e</sup> middelbaar.

Een omnisportaanbod met onder andere zwemmen, voetbal, tennis, basketbal, badminton, hockey, enz... De kinderen kunnen over de middag op het centrum blijven maar brengen zelf hun middageten mee.

Data : 8 april tot en met 12 april 2019

Uren : elke dag van 09.00-12.00 u en van 13.00-16.00 u

Prijs : € 35 voor kinderen, wonende in Lichtervelde.

€ 42 voor kinderen, niet wonende in Lichtervelde.

### **12. RUN FOR LIFE (beginnelingen en gevorderden)**

Jaarlijkse cursus 'leer lopen in 10 weken'. Aan de hand van een trainingsschema worden de mensen klaargestoomd om in 10 weken ononderbroken 5 kilometer of 10 kilometer (gevorderden) te lopen. Er is één begeleide training per week.

Data : elke donderdag vanaf 25 april tot 27 juni 2019

(donderdag 30 mei wordt vervangen door woensdag 29 mei)

Uren : 19.00 tot 20.00 u

Prijs : € 20

Minimum aantal deelnemers : 10

### **13. SWIM FOR LIFE (beginnelingen en gevorderden)**

De schema's om na verloop van tijd probleemloos 200m (beginnelingen) of 1000m (gevorderden) te kunnen zwemmen, liggen ten allen tijde in het zwembad en de redders staan de zwemmers graag bij.

Prijs : prijs van een zwembeurt (€ 1,50/senior, € 2,00/volwassene)

### **14. START-TO-TRIATLON (enkel voor recreanten en/of beginnelingen)**

Gedurende 10 weken wordt eenmaal per week in groep onder begeleiding getraind, afwisselend op zwemmen, fietsen en lopen. Daarnaast is het de bedoeling om individueel een schema te volgen dat toelaat om op 23 september zonder problemen deel te nemen aan een 1/8 triatlon in Diksmuide (organisatie MIVOS - 500m zwemmen, 20 km fietsen en 5 km lopen).

Data : Vanaf 25 april tot 27 juni 2019 (telkens op woensdag of donderdag)

Wekelijks wordt er een tijdstip afgesproken voor de trainingen onder begeleiding.

De training start om 19.00 u.

### **15. BUITENSPEELDAG**

Datum : woensdag 24 april 2019

Uur : 13.30u – 16.30u

Locatie : Aan het jeugdvereniginglokalen Pelikaanstraat

### **16. KIJK IK FIETS !**

Kleuters leren fietsen op 2 wielen in een tijdspanne van 3 uur met aangepaste oefenstof, onder leiding van een gekwalificeerde monitor en actieve begeleiding van één ouder.

Datum : zaterdag 11 mei 2019 van 13.00-16.00 u

Prijs : € 6 per kind

Maximum aantal deelnemers : 20

### **17. RECREATIEF VOLLEYBALTORNOOI i.s.m. sportraad**

Iedereen kan deelnemen of een ploeg samenstellen.

Datum : zaterdag 4 mei 2019

Uur : vanaf 13.00 u

Prijs : € 20 per ploeg

## 18. SPORTWEEK VOOR 55-plussers

<u>Data</u> :	maandag	3 juni 2019	fietstocht
	dinsdag	4 juni 2019	koersbal + zwemtherapie
	woensdag	5 juni 2019	kubbtornooi
	donderdag	6 juni 2019	fitheidsgym – badminton+ – wandelen
	vrijdag	7 juni 2019	spinning - wandelvoetbal - petanquetornooi

Prijs : alles gratis, behalve petanquetornooi (2 € per deelnemer)

Deelname aan 3 activiteiten geeft recht op een verrassing.

De sporten en data kunnen aangepast worden na het overleg de seniorenadviesraad in april 2019. Alle Lichterveldse seniorenverenigingen worden hierbij betrokken.

Voorstel om samen te werken met Hooglede-Gits : Een aparte sportweek voor beide gemeenten maar de Lichterveldse senioren mogen deelnemen aan de Hoogleedse sportweek van 20 tot 24 mei en omgekeerd. Zo wordt het sportaanbod uitgebreid voor beide partijen. Voor Hooglede is dit koersbal, wandelvoetbal en fitheidsgym. Voor Lichtervelde is dit vissen, een kaarting en yoga. Er wordt een gadget voorzien voor de deelnemers aan 6 activiteiten, waarvan 3 in Hooglede-Gits en 3 in Lichtervelde. Bij een positieve evaluatie worden hiervoor volgend jaar subsidies aangevraagd bij Sport Vlaanderen.

## 19. LADY'S NIGHT i.s.m. MIVOS

Alle vrouwen vanaf 18 jaar krijgen een variabel en trendgericht sportaanbod voorgeschoteld.

Datum : vrijdag 14 juni 2019

Prijs : € 20

## 20. SPORTKAMP GROOT VERLOF (juli)

Doelgroep : 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> leerjaar, 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> middelbaar.

Een omnisportaanbod met onder andere zwemmen, voetbal, tennis, basketbal, badminton, hockey, enz... De kinderen kunnen over de middag op het centrum blijven maar brengen zelf hun middageten mee.

Data : 1 juli tot en met 5 juli 2019

Uren : elke dag van 09.00-12.00 u en van 13.00-16.00 u

Prijs : € 35 voor kinderen, wonende in Lichtervelde.

€ 42 voor kinderen, niet wonende in Lichtervelde.

PS. Op donderdag 4 juli staat een daguitstap naar de sportkriebels in Brugge op het programma.

## 21. SPORTKAMP GROOT VERLOF (2 periodes augustus)

Doelgroep : 1ste, 2de en 3de kleuter

Een omnisport- en spelaanbod, gebaseerd op fundamentele bewegingsvaardigheden.

Er is opvang voorzien in de sporthal vanaf 8u s' morgens tot 17u s' avonds. Ze brengen zelf hun middageten mee.

Uren: de sport- en spelactiviteiten lopen van 09.00-12.00 u en van 13.00-16.00 u

Data: **Kamp 1**: 19 augustus tot en met 23 augustus 2019 (5 dagen)

**Kamp 2**: 26 augustus tot en met 30 augustus 2019 (5 dagen)

€ 60 voor inwoners - € 72 voor niet-inwoners

## 22. LICHTERVELDE LOOPT

Een recreatieve loopwedstrijd op en rond het sportcentrum.

Datum : zondag 15/9/2019

Uren : vanaf 14u

Kostprijs : €5, €7 of €9

### **23. SCHOLENVELDLOOP i.s.m. SVS**

In samenwerking met SVS wordt jaarlijks een scholenveldloop georganiseerd voor de klassen uit de lagere scholen van de gemeente en de twee jaren van de middenschool.

Datum : maandag 23 september 2019

Plaats : Rond OC De Schouw of op het sportcentrum (afhankelijk van de werken)

Uren : lagere scholen in de voormiddag, secundaire school in de namiddag  
PS. Bij slecht weer wordt de activiteit verplaatst naar dinsdag 24 september 2019.

### **24. ZWEM-VERWEN-DAGEN**

De sportdienst stelt een programma op om de zwemklanten eens te verwennen.

Data : weekend van 23 en 24 november 2019

### **25. G-SPORTVOORMIDDAG**

Dit is een samenwerkingsverband met De Vleugels VZW (Klerken afdeling Lichtervelde) en Tordaele. Minstens tweemaal per jaar (voorjaar en najaar) wordt een sportvoormiddag aangeboden voor personen met een mentale beperking met aanbod van drie verschillende sporten in een doorschuifstelsel.

Doelgroep : volwassen personen met een mentale beperking

Gratis deelname

Data: na afspraak (1x voorjaar, 1x najaar)

### **26. GROEPSLESSEN door externe lesgevers**

Al dan niet in samenwerking met privé-initiatieven worden lessenreeksen aangeboden op diverse tijdstippen, afhankelijk van de interesse en tendenzen. Mogelijkheden zijn danslessen, yoga, BBB, step-aërobics, Float Fit, ... voor kleinere groepen. Er wordt gestreefd naar een gelijke verhouding inkomsten-uitgaven.

Staat min of meer al vast :

\* **BOOTCAMP ON WATER** : Vanaf 24 april 2019 een lessenreeks op donderdag vanaf 20u45 in het zwembad.

\* **KNUFFELTURNEN** : Zodra de nieuwe judozaal klaar is een lessenreeks op woensdag en/of zondagvoormiddag.

\* **ZUMBA of AEROBICS** : Plaats en data nog af te spreken met lesgeefster (in Beverbos of OC De schouw).

### **27. MIVOS ACTIVITEITEN : Sportdienst - MIVOS**

Mivos staat voor Midden West-Vlaams Overleg van de Sport en werd in 2005 een interlokale vereniging, conform de bestaande wetgeving.

Volgende gemeenten zijn erbij aangesloten: Lichtervelde, Kortemark, Diksmuide, Gistel, Hooglede, Oudenburg, Ichtegem en Koekelare.

Het programma voor 2019 bestaat uit: een sporttechnische bijscholing (04/06), de Lady's Night (14/06), een Roman Duorace (23/09), een recreatieve triatlon (22/09) voorafgegaan door een start-to-triatlon in Lichtervelde en Diksmuide en een wandelnamiddag voor senioren (08/10).

Jaarlijks wordt het programma en de rekening goedgekeurd door de gemeenteraad.