

OOSTENDE ⚡ BEWEEGT

# G-SPORT OVERDAG



'16



Sport voor personen met  
een lichamelijke beperking

## ZWEMMEN – Januari

Vrijdag 22 januari | 14.00 – 15.15 uur | Vayamundo, Zeedijk 290-330

Onder begeleiding en met aangepast materiaal worden de 'eerste stappen' in de waterwereld gezet. De aangename watertemperatuur bevordert de ontspanning van de spieren.

## HANDBOOGSCHIETEN – Februari

Donderdag 25 februari | 14.00 – 15.15 uur | Willem Tell Oostende, Sportparklaan 6

Kom kennismaken met een sport waarbij concentratie, nauwkeurigheid en kracht van belang zijn. Er kan zowel staand of zittend geschoten worden op doel. De initiatie vindt binnen plaats in het gebouw van de boogschietersclub waar je, mits betaling, een drankje kunt nuttigen.

## TAFELTENNIS – Maart

Dinsdag 22 maart | 10.15 – 11.30 uur | TTC Zandvoorde, Boterbloemstraat 29

De verschillende technieken komen aan bod en per twee worden recreatieve wedstrijdjess gespeeld. De lesgever beantwoordt met plezier al je vragen over het tafeltennis spel.

## MINIGOLF – April

Donderdag 21 april | 14.00 – 15.15 uur | Chalet Minigolf, Leopoldpark

De bedoeling van het spel is om het parcours met zo min mogelijk slagen af te leggen. Met behulp van de golfclub wordt de bal in de hole geslaan.

## PAARDRIJDEN – Mei

Dinsdag 24 mei | Individuele sessie van 45 minuten | Hippona, Torthoutbaan 91, Ichtegem

Naast het optuigen, kammen en verzorgen van het paard is het werken met het paard ook een onderdeel van deze sessie. Aangepast materiaal en een gediplomeerde lesgever bezorgen je een veilig gevoel en unieke ervaring.

## PETANQUE – JUNI

Donderdag 23 juni | 14.00 – 15.15 uur | Oostendse Petanque Club, Steensedijk 2

Proef de gezonde buitenlucht en test je tactisch en strategisch inzicht tijdens een partijje petanque. De nadruk ligt op behendigheid. Het spel kan afhankelijk van het weer zowel binnen als buiten plaatsvinden. In de cafetaria kan je, mits betaling, een drankje nuttigen.

## BOWLING – September

Donderdag 22 september | 14.00 – 15.15 uur | Bowlingpaleis, Steensedijk 186

Test je mikcapaciteiten door zo veel mogelijk kegels omver te gooien en dus een zo hoog mogelijke score te behalen. In de cafetaria kan je, mits betaling, een drankje nuttigen.

## BADMINTON – Oktober

Donderdag 20 oktober | 14.00 – 15.15 uur | Sportcentrum De Spuikom, Dr. Eduard Moreauxlaan 1a

Liefhebbers van pluimpjes slaan kunnen zich vollop uitleven. Er worden recreatieve wedstrijdjess gespeeld en je kan er ook terecht met al je vragen over het badminton spel.

## VOLKSSPELEN – November

Donderdag 24 november | 14.00 – 15.15 uur | Vayamundo, Zeedijk 290-330

Klinkt pudebak en sjoelbak je bekend in de oren? Kom dan zeker ook de andere volksspelen uitproberen. Riboulette, trou madame, dopspel,... Met de scorekaart kan je elkaar uitdagen om de meeste punten te halen.

## YOGA – December

Donderdag 22 december | 14.00 – 15.15 uur | Vayamundo, Zeedijk 290-330

Een rustige sessie waarbij je beweegt vanuit lig-of zithouding. We leren je bewust te ademen door middel van diepe ontspanning en visualisaties. Vergeet even je lichaam en voel jezelf licht en vrij. Matjes zijn steeds aanwezig. Indien mogelijk, breng een kussen en deken mee.