



In Beweging

In Beweging is er voor jongvolwassenen tot en met senioren die aan hun fitheid willen werken maar hun gading niet vinden tussen de zwetende massa in de fitness. Bewegen in groep is zeker motiverend, maar soms knap intimiderend.

We werken op ons eigen ritme, in een ongedwongen sfeer waar ruimte is voor individuele doelen en besognes, met accenten waar nodig op conditie, kracht of lenigheid, binnen een gevarieerd bewegingsaanbod: low tot medium impact aerobics, ritmische krachtoefeningen à la BBB, en gerichte houding-corrigerende lenigheids- en krachtoefeningen.

Seizoen 19-20: donderdagen van 17u30 tot 19u30 in het Sportcomplex van Kessel-Lo



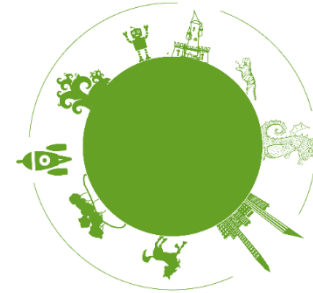
À Pointe

À Pointe is er als ondersteunend trainingsaanbod voor schermers.

We leggen de focus op houding en beweging: om beter en efficiënter te leren bewegen moet er gericht getraind worden met aandacht voor individuele tekorten. Lichaamsbewustzijn, controle van zwaartepunt, maar ook lenigheid en kracht, en tactische en cognitieve elementen komen aan bod.

Ook na een blessure is het aanbod een perfect kader om stapsgewijs en met de ruimte voor revalidatie-ondersteunende oefeningen terug te keren naar onze geliefde sport.

Seizoen 19-20: maandagen van 19u tot 21u in een zaaltje op het verdiep van sporthal Redingenhof, Leuven.



PLANEET X

Op Planeet X komen verhalen, sport en spel samen: we zijn ridders en warrior-prinsessen, astronauten en ruimtepiraten, draken en tovenaars, waar we maar zin in hebben! We bewegen en spelen, leren omgaan met elkaar, ontdekken afspraken en spelregels en tactieken, en pluizen samen uit of er verschil is tussen dingen links doen of dingen rechts doen :)

Voor kinderen tussen 5 en 10 jaar. We laten ruimte voor de ontwikkeling van het kind: ieder op zijn eigen ritme! Het aanbod is gefundeerd in o.a. Multimove, Teaching Games for Understanding, en story telling technieken.

Seizoen 19-20: maandagen van 17u tot 18u15 in het Sportcomplex van Kessel-Lo (opvang van 16u30, en max tot 18u30).

Lidgeld €130

Meer info op de website van Contrapunt.Club
www.contrapunt.club of onze Facebookpagina @contrapunt.leuven