AQUAGYM

Net zoals aerobics is aquagym een total body-workout. Op muziek worden alle grote spiergroepen aangesproken waarbij het water voor de nodige weerstand zorgt. Door het grote drijfvermogen is het mogelijk om de oefeningen zonder schokbelasting te kunnen uitvoeren.

19 lessen
€ 104,50
+ € 5 waarborg toegangskaart
doelgroepenbad (diepte 1,20 m), zwembad, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **AQUAGYM op maandag van 19.15 tot 20 uur**
  vanaf maandag 12 januari 2026

AQUAFIT

Fitnessen maar dan in het water. Allerhande aquasporten komen aan bod: aquaspinning, aquagym, floatfit... Op muziek worden alle grote spiergroepen aangesproken waarbij het water voor de nodige weerstand zorgt.

20 lessen
€ 110
+ € 5 waarborg toegangskaart
doelgroepenbad (diepte 1,20 m), zwembad, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **AQUAFIT groep 1 op woensdag van 19.15 tot 20 uur**
- **AQUAFIT groep 2 op woensdag van 20.10 tot 20.55 uur**
  vanaf woensdag 14 januari 2026

AQUAYOGA NIEUW

Terug van weggeweest en in een nieuw jasje! Een unieke yogasessie waarbij je afwisselt tussen oefeningen in het water en op een drijvende mat. De beweging van het water daagt je uit om balans te vinden, terwijl ademhaling en ontspanning zorgen voor herstel en minder stress.

20, 11 of 9 lessen NIEUW
€ 110, 60,50 of 49,50
+ € 5 waarborg toegangskaart
doelgroepenbad (diepte 1,20 m), zwembad, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **AQUA YOGA op dinsdag van 20.10 tot 20.55 uur**
  vanaf dinsdag 13 januari 2026

AQUAZUMBA

Net zoals zumba is dit een fitnessprogramma gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansen. De focus ligt op dans, ritme, fitness en verbetering van de conditie.

19 lessen
€ 104,50
+ € 5 waarborg toegangskaart
doelgroepenbad (diepte 1,20 m), zwembad, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **AQUA ZUMBA groep 1 op donderdag van 19 tot 19.45 uur**
- **AQUA ZUMBA groep 2 op donderdag van 19.50 tot 20.35 uur**
  vanaf donderdag 15 januari 2026

ALGEMENE INFO

- **Inschrijven kan online vanaf zaterdag 13/12/2025 om 10 uur.**
  Als online inschrijven niet lukt, kan je vanaf zaterdag 13/12/2025 om 10.30 uur aan de balie komen inschrijven.
- **Online kan je enkel jezelf inschrijven.**
- De lessenreeksen starten op in de week van 12 januari 2026.
  - Geen les in de krokus- en paasvakantie en in het Hemelvaartweekend.
  - Voor de lessenreeksen is er indien nodig een inhaalles in de week van 22 juni 2026.
- Voor alle lessenreeksen is het aantal inschrijvingen beperkt. Snel inschrijven is dus de boodschap.
- In de deelnameprijs is een verzekering tegen lichamelijke ongevallen en B.A. inbegrepen.
- Korting mogelijk voor houders van een UiTpas met verhoogde tegemoetkoming. Hiervoor geef je bij inschrijving je UiTPAS nummer in.
- Info over annulatie van een lessenreeks vind je bij onze algemene voorwaarden op www.ieper.be/sport-av
- Lessenreeksen is voor iedereen vanaf 12 jaar.
- NIEUW Voor deze nieuwe activiteiten kan je kiezen voor de volledige lessenreeks of enkel voor één periode: januari t.e.m. maart of april t.e.m. juni.

INSCHRIJVING

Schrijf online in vanaf za 13/12/2025 om 10 uur via sportpromotie.ieper.be

Let op: inschrijven = betalen.

SPORTLESSEN

Lessenreeksen
vanaf januari 2026

Sportdienst

Leopold III-Laan 18, 8900 Ieper | tel. 057 239 400 | sportdienst@ieper.be | **www.ieper.be/sport**

AEROBICS - DIKKEBUS NIEUW

Een energieke work-out op muziek met ritmische, herhalende bewegingen. Perfect om je conditie, kracht en flexibiliteit te verbeteren!

- **20, 11 lessen of 9 lessen** NIEUW
- € 100, € 55 of € 45
- Grote Zaal O.C. Thicabusca, Dikkebusseweg 578, Dikkebus

START LESSENREEKS:

- **AEROBICS - DIKKEBUS op woensdag van 19.30 tot 20.30 uur**
  vanaf woensdag 14 januari 2026

PILATES

Pilates versterkt je core, verbetert houding en flexibiliteit, met aandacht voor lichaamsbewustzijn en ademhaling. Oefeningen zijn traag, gecontroleerd en vloeiend.

- **20 lessen**
- € 100
- polyvalentezaal, sporthal 1, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **PILATES groep 1: op dinsdag van 19 tot 20 uur**
- **PILATES groep 2: op dinsdag van 20 tot 21 uur**
  vanaf dinsdag 13 januari 2026

TRAMPO-FITNESS

Deze work-out zorgt voor een explosie van fun en conditie. Een intensieve training op speciale mini trampolines. Tijdens de training komen alle spiergroepen aan bod. Springen maar!

- **19 lessen**
- € 95
- karatezaal, Sporthal 2, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **TRAMPO-FITNESS op maandag van 20.45 tot 21.30 uur**
  vanaf maandag 12 januari 2026

CONDITIEGYM

Een uur vol gevarieerde oefeningen om je conditie en spiergroepen te versterken. Geschikt voor elk niveau dankzij aanpasbare oefeningen en materialen.

- **20 lessen**
- € 100
- polyvalentezaal, sporthal 1, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **CONDITIEGYM groep 1 op dinsdag van 9 tot 10 uur**
- **CONDITIEGYM groep 2 op dinsdag van 10.15 tot 11.15 uur**
  vanaf dinsdag 13 januari 2026

STEP-AEROBIC

In beweging blijven door op muziek herhaalde op- en afstapbewegingen met de step uit te voeren. Ideaal voor het verbeteren en op peil houden van je algemene conditie.

- **19 lessen**
- € 95
- kleuterturnzaal, Turnhal, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **STEP-AEROBIC op maandag van 19.30 tot 20.30 uur**
  vanaf maandag 12 januari 2026

YOGA

Bij yoga worden lichaam en geest, gevoel en verstand in balans gebracht met behulp van lichaamshoudingen, ademhalingsoefeningen en meditatie. In een yogales wisselen dynamische en statische houdingen elkaar af. De les biedt rust, maar ook inspanning en uitdaging.

- **17 lessen**
- € 85
- kleuterturnzaal, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **YOGA op vrijdag van 19 tot 20 uur**
  vanaf vrijdag 16 januari 2026

FITBALGYMNASTIEK

Bewegen aan de hand van een grote fitbal op het ritme van de muziek. Hier wordt de focus gelegd op lenigheid, lichaamshouding en spierversterkende oefeningen.

- **18 lessen**
- € 90
- polyvalentezaal, sporthal 1, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **FITBALGYM groep 1: op vrijdag van 9 tot 10 uur**
- **FITBALGYM groep 2: op vrijdag van 10.15 tot 11.15 uur**
  vanaf vrijdag 16 januari 2026

STRONGFIT

We werken op verschillende spiergroepen: core-stability, beenspieren, armspieren ... Sporten en bewegen op het ritme van de muziek. Doel van deze training is het verbeteren van houding, conditie, kracht en flexibiliteit.

- **20, 19, 11 of 8 lessen** NIEUW
- € 100, € 95, € 55 of € 40
- polyvalentezaal, sporthal 1, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **STRONGFIT op maandag van 19 tot 20 uur**
  vanaf maandag 12 januari 2026
- **STRONGFIT op woensdag van 19 tot 20 uur**
  vanaf woensdag 14 januari 2026
- **STRONGFIT op donderdag van 19.30 tot 20.30 uur**
  vanaf donderdag 15 januari 2026
- **STRONGFIT after school/work op donderdag van 17.30 tot 18.30 uur** NIEUW
  vanaf donderdag 15 januari 2026

ZUMBA

Een fitnessprogramma dat gebaseerd is op Latijns-Amerikaanse dans: salsa, merengue, cumbia, etc. Net zoals bij aerobics wordt er gewerkt aan je conditie.

- **19 lessen**
- € 95
- polyvalentezaal, sporthal 1, Leopold III-laan 18, Ieper.

START LESSENREEKS:

- **ZUMBA op maandag van 20 tot 21 uur**
  vanaf maandag 12 januari 2026