

### Reglement sporthal Den Oosthoek

Bedankt om rekening te houden met volgende regels:

- Proper en niet markerend schoeisel is verplicht in alle zalen.
- Kleedkamergebruik is verplicht (kledij, sporttas ...).
- Enkel water in herbruikbare of plastic flessen en een handdoek zijn toegelaten in de zalen. Al het materiaal dat niet nodig is om te sporten blijft achter in de kleedkamers.



#SPORTERSBELEVENMEER  
#DEPANNESPORT

**team Sport**  
Sportlaan 2  
8660 De Panne  
058 42 18 20  
sport@depanne.be  
depanne.be/sport

Bezoek onze website [depanne.be/sportlessen](https://depanne.be/sportlessen) voor de meest recente informatie, of volg ons op  
f **DienstSportDePanne**

v.u.: Stéphane Buyens, Zeelaan 21, 8660 De Panne

DE  
PANNE



#SPORTERSBELEVENMEER  
#DEPANNESPORT

**SPORT JE  
GELUKKIG!**  
**SPORTLESSEN VOOR  
KINDEREN EN VOLWASSENEN**  
**VOORJAAR 2026**

**DEPANNE.BE/SPORT**

## GOED OM TE WETEN!

### Inschrijven

Je inschrijven voor een sportactiviteit is gemakkelijk:

1. Kies je favoriete les(sen)
2. Ga naar [sportdepanne.recreatex.be](http://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 zo snel mogelijk in.**

### UiTPAS Westhoek

Spaar punten aan de UiT-zuil in de sporthal en wissel je gespaarde punten in voor een van de vele voordelen.

Er gelden aangepaste tarieven voor deelnemers met het kansentarief.

-> Heb je hier recht op? Voer bij het afrekenen je kaartnummer in om beroep te doen op dit tarief. Meer info: [depanne.be/uitpas](http://depanne.be/uitpas).

**TIP** Verschillende ziekenfondsen zorgen voor een financiële tussenkomst bij deelname aan een sportlessenreeks. Vergeet dus zeker het invulformulier van je ziekfonds niet mee te brengen!

## WEEKOVERZICHT

| MAANDAG                                        | DINSDAG                                              | WOENSDAG                                                           | DONDERDAG                                    |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Koppeldans gevorderden<br>16+<br>19.00u-20.00u | Badminton voor senioren<br>14.00u-16.00u             | Multisport<br>6-9jaar<br>11.45u-12.30u                             | Volley voor senioren<br>55+<br>09.30u-11.30u |
|                                                | Multimove<br>4-5 jaar<br>16.00u-16.45u               | Hoogteparcours<br>≥ 1,50 m<br>14.00u-15.30u<br>(tijdens vakanties) | Fifty fit<br>55+<br>09.30u-10.30u            |
|                                                | Zelfverdediging voor vrouwen<br>16+<br>18.00u-19.00u |                                                                    | Fifty fit<br>55+<br>10.30u-11.30u            |
|                                                | Yoga<br>16+<br>18.30u-19.30u                         |                                                                    | Yoga<br>16+<br>18.00u-19.00u                 |
|                                                | Salsa workout<br>16+<br>19.30u-20.30u                |                                                                    | Core stability<br>16+<br>20.00u-21.00u       |

De lessen vinden plaats in sporthal Den Oosthoek, met uitzondering van de Multimove en Multisport, die plaatsvinden in de Gemeentelijke Basisschool De Leerplaneet.

| LESSENREEKS                  | OMSCHRIJVING                                                                    | PRIJS          | PERIODE                              | UITZONDERING                                                              |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Badminton voor senioren      | Vrij spel, op ieder niveau. 1° 3 sessies gratis, daarna via Westhoek Badminton. | Vrije toegang  | Doorlopend                           | Niet op feestdagen en tijdens vakanties                                   |
| Core stability               | Verstevigende oefeningen voor rug, buik en bekken.                              | € 60           | 22/01-07/05                          | 05/02, 19/02, 09/04, 16/04                                                |
| Fifty fit                    | Oefeningen voor een betere basisconditie, kracht en lenigheid.                  | € 30           | 22/01-07/05                          | 05/02, 19/02, 09/04, 16/04                                                |
| Hoogteparcours               | Initiatie op het hoogteparcours.                                                | € 5 per sessie | 18/02, 08/04 & 15/04                 |                                                                           |
| Koppeldans                   | Voortzetting van de afgelopen reeks.                                            | € 60           | 19/01-27/04                          | 16/02, 06/04, 13/04                                                       |
| Multimove                    | Kleutersport & beweegvaardigheden.                                              | € 60           | 20/01-05/05                          | 17/02, 24/02, 07/04, 14/04                                                |
| Multisport                   | Breed aanbod verschillende sporten.                                             | € 60           | 21/01-29/04                          | 18/02, 08/04, 15/04                                                       |
| Salsa workout                | Zorgeloos bewegen op de tonen van Latijns-Amerikaanse muziek.                   | € 60           | 20/01-05/05                          | 17/02, 24/02, 07/04, 14/04                                                |
| Volleybal voor senioren      | Vrij spel, enig balgevoel is vereist.                                           | Vrije toegang  | Doorlopend                           | Niet op feestdagen en tijdens vakanties                                   |
| Yoga                         | Ontdek je innerlijke rust. Eigen matje noodzakelijk.                            | € 45           | Di.: 27/01-12/05<br>Do.: 29/01-21/05 | Di.: 03/02, 17/02, 07/04, 14/04<br>Do.: 05/02, 19/02, 09/04, 16/04, 14/05 |
| Zelfverdediging voor vrouwen | Leer jezelf verdedigen en eindig met meer zelfvertrouwen én een diploma!        | € 60           | 20/01-28/04                          | 17/02, 07/04, 14/04                                                       |