



# Hydrobic

woensdag

Hydrobic kan je het beste vergelijken met aerobic, maar dan in water dat tot borsthoogte komt. Op het tempo van muziek gaat men lopen, springen, zwakke spieren versterken en stramme gewrichten soepel maken.

## Waarom hydrobic?

Door de voortdurende massage van het water is er een betere bloeddorstrooming. De bloeddruk daalt. Het evenwichts- en coördinatiegevoel stijgt door de voortdurende weerstand van het water. Men verbrandt meer calorieën dan op het droge. Vanwege het lagere tempo verbrandt men vooral vetcalorieën. Het risico op kwetsuren is kleiner doordat het water de schokken opvangt. Alle spieren worden versterkt door de constante weerstand van het water.

### Meer info

[www.heverleesezwemvereniging.be](http://www.heverleesezwemvereniging.be)



# Zwemmen

maandag - dinsdag - zaterdag

## Volwassenen maandag & dinsdag

Hou je van water? Is dit nog onbekend terrein of voel jij je als een vis in het water? Wij bieden zwemlessen in alle niveaus aan voor volwassenen. Zo kan je bij ons leren zwemmen vanaf nul, je techniek bijschaven of je techniek en conditie behouden. En dit alles in een gemoedelijke en vriendschappelijke sfeer. Ben je benieuwd naar onze zwemlessen maar weet je nog niet of het iets voor jou is? Contacteer ons dan zeker voor een proefles.

## Kinderen maandag & zaterdag

Is jouw kind een echte waterrat of is in bad gaan al een hele opgave? Wij laten jouw kind op een speelse manier kennismaken met het plezier en de mogelijkheden van het water. Hiervoor volgen we de nieuwe leerlijnen van het zwemmen. Kan jouw kind al redelijk zwemmen, dan zorgen wij voor een vervolmaking van de zwemstijl.

### Meer info

[www.heverleesezwemvereniging.be](http://www.heverleesezwemvereniging.be)



## Recreatief Sportief

Bij de Heverleese Zwemvereniging ligt de nadruk niet op prestaties, maar op het plezier dat je beleeft bij sporten. Met deze visie proberen we jong en oud kennis te laten maken met de verschillende sporten. Wij garanderen dat je voldaan en met een lach op jouw gezicht de les verlaat!





# Gymnastiek

donderdag

Met conditiegymnastiek en onderhoudsgymnastiek hou je de spieren lenig en soepel en verbeter je je conditie, zonder halsbrekende toeren uit te halen.

Via professioneel begeleide bewegingen/oefeningen worden allerhande spiergroepen zoals buik-, bil- en armspieren aan het werk gezet.

## Meer info

[www.heverleesezwemvereniging.be](http://www.heverleesezwemvereniging.be)



# Joggen

zondag

Voor wie een ontspannende activiteit zoekt met een minimum aan uitrusting is joggen een aanrader. Onze sportvereniging begeleidt joggen in groep op verschillende niveaus. De focus ligt steeds op gezondheid en gezelligheid.

De opgeleide monitoren hebben aandacht voor blessurepreventie door warming-up met aandacht voor core-stability, lenigheid, evenwicht en kracht en een cooling-down met uitgebreide stretching.

Bij aanvang van ieder semester (september) bieden wij beginners een 'start-to-run'-programma aan. De beginners leren geleidelijk lopen van 0 to 5 km.

## Meer info

[www.heverleesezwemvereniging.be](http://www.heverleesezwemvereniging.be)



# Yoga

woensdag

In een tijd waar alles snel moet gaan en alles druk is, helpt yoga om lichter in het leven te staan. Het is niet evident om in de dagelijkse rush op de pauze knop te duwen en volledig te ont-koppelen. Yoga kan je helpen om opnieuw je lichaam te voelen, te vertragen, bij jezelf aan te komen, balans te vinden.

## Inhoud van de lessen

Door een combinatie van technieken (houdingen, ademhaling, meditatie...) maken we bewust verbinding met ons lichaam. Er worden haalbare houdingen voor iedereen aangeboden (of alternatieven) waar je rustig naartoe gepraat wordt. In de lessen besteden we zowel aandacht aan activatie van bepaalde spieren én stretching (het langer maken van de spieren) waardoor je lichaam opnieuw meer in balans komt, je minder kans maakt op blessures en je algemene lichaamshouding verbetert. En je leert vertragen en tot rust komen, als tegenpool van de (fysieke) actie! Je doet als het ware je lichaam en geest opnieuw met elkaar praten. En beide komen daar 'fitter' uit! Het effect van yoga is niet alleen voelbaar op de mat, het mooie ervan is dat je deze rust en kracht ook naast je mat meeneemt naar je dagelijkse leven voor meer weerbaarheid en mentaal-emotionele balans!

## Meer info

[www.heverleesezwemvereniging.be](http://www.heverleesezwemvereniging.be)

