

Plus Minus is de verzamelnaam voor alle activiteiten die door de gemeentelijke sportdienst georganiseerd worden voor de 50-plussers.

Deze naam geeft echter ook mee dat dit binnen de mogelijkheden van iedereen ligt: rustiger of intensiever, eenvoudiger of uitdagender, individueel aangepast of in groep,... en vooral binnen een aangenaam sociaal kader.

Laat je – indien nodig – overtuigen en zet de eerste stappen naar een fitter en gezonder 2026.



PLUS MINUS



BADMINTON



TAFELTENNIS

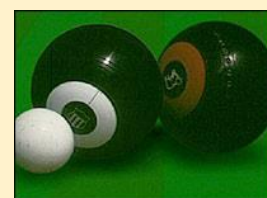


ZWEMMEN



WANDELEN

CURVE BOWLS



YOGA



CONDITIEGYM



FIETSEN



KUBB



LINEDANCE



PICKLEBALL

STEPAEROBIC

PLUS MINUS 2026 - 2027			
	Jaar	Maand	Part-in
	Alle Plus Minus activiteiten (sept-juni) Juli en augustus GRATIS	Alle Plus Minus activiteiten	Fietsen Wandelen Kubb Zwemmen Tennis
	100 €	20 €	25 €
UiTPAS aan kansentarief	20 €	4 €	5 €
Sociaal tarief (€ 30 000/jaar)	-50%	-50%	-50%
10 UiTPAS punten	- 2,50 €	- 2,50 €	- 2,50 €






Eens je lidmaatschap betaald is, volstaat het je formulier in te dienen bij de sportdienst, het ingevulde formulier aan de mutualiteit terugbezorgen, een tussenkomst wordt aan jou terugbetaald!

Betalen kan via overschrijving op rekeningnummer **BE10 0910 0954 2304** van Sportdienst Lede met vermelding van **naam** en **soort abonnement**(all-in, trimester of part-in)



Op heel wat inschrijvingen verkrijg je met je **UiTPAS** omruilvoordelen.
Info op de sportdienst.



Puntjes op de i

- ✓ Opwarming en cooling down horen steeds bij het sporten.
- ✓ Indien mogelijk gaan we fietsen met een fietshelm.
- ✓ Om herhaaldelijk deel te kunnen nemen, dien je minimaal een PART-IN lidmaatschap te hebben.

YOGA SC De Ommegang Woensdag 9.00-10.00 Beginners 10.00-11.00 Gevorderden Wekelijks De lesgeefster laat je op een aangepaste manier kennismaken met de vele aspecten die yoga jou te bieden heeft. Aandacht voor lichaam en geest dus. Intensiteit: - tot +	BADMINTON TAFELTENNIS SC De Ommegang Dinsdag 15.15-16.30 Wekelijks Na een aangepaste opwarming en een kwartiertje inslaan, wordt de volgende 45 minuten gependend aan wedstrijdmomentjes waarbij deelnemen het belangrijkste is. Intensiteit: naar keuze + of ++	ZWEMMEN Aquatopia, Aalst Woensdag 12 - 13 Wekelijks Op het rustige middaguur wordt er naar eigen vermogen baantjes getrokken. De groep maakt het mogelijk om regelmatig even te verpozen en bij te babbelen. Zwemtips en advies ter plaatse helpen je vlot. Intensiteit: naar keuze -, + of ++	CONDITIEGYM SC De Ommegang Donderdag 15.30-16.30 Wekelijks Na wat bijbabbelen en inwandelen, kies je de intensiteit die je die dag wenst waar te maken. De aangepaste opwarming, het spierversterkende en lenig makende gedeelte worden vervolledigd met sportinitiatie. De les wordt afgesloten met relaxatie. Intensiteit: naar keuze -, + of ++
STEPAEROBIC SC De Ommegang Vrijdag 10.45-11.45 Wekelijks De lesgeefster zorgt er telkens weer voor dat het steppen aangepast, genietbaar en deugddoend is. Het aangepaste ritme, de opbouw, de relaxatie, de stephoogte naar keuze 0, 9, 14 of 18 cm zorgen er voor dat deze bewegingsvorm voor iedereen haalbaar is. Intensiteit: + of ++	WANDELVOETBAL SC De Ommegang Vrijdag 10.45-11.45 Wekelijks Ook al zijn voetbalminnende vrouwen welkom toch zijn het vooral de mannen die hun hartje ophalen. Al (snel)wandelen proberen ze binnen de 4 x 13' tot scoren te komen. Even je laten vervangen en op adem komen kan. Intensiteit: + of ++	WANDELEN SC De Ommegang Maandag 13.30 Wekelijks Vanaf deze afspraakplaats vatten we de wandeling aan. De sportelgangmaker zorgt voor een aangepaste wandeling en een geleidelijke opbouw van de afstand. Het Whats App groepje houdt je passend op de hoogte. Intensiteit: + 	TENNIS TC Kenta, Paddestraat, Lede Vrijdag 14-15 uur Wekelijks mei-sept, afh. vd weeromstandigheden Naargelang het aantal spelers worden de terreinen verdeeld en wordt er naar hartenlust geslagen, gesmasht, gevolleyd, (na)gebabbeld,... Intensiteit: + 
PICKLEBALL SC De Ommegang Maandag 15.15-16.30 Wekelijks Deze rage is de mengvorm van tennis, aangepast spelmateriaal en regels, in- en ontspanning, spelplezier in aangename omstandigheden. Intensiteit: +	CURVE BOWLS SC De Ommegang Dinsdag 14-16 Wekelijks ...is een variant van de bowlsporten. Op een groene mat van ong. 14 m bol je rond de midden blok naar de jack toe. Haalbaar voor iedereen, oefenen baart kunst. Intensiteit: - tot + 	KUBB SC De Ommegang Dinsdag 14-16 Periodiek: mei-sep Deze werpsport met stokken, ridders en een koning laat je outdoor genieten van beweging die veelzijdig en gevarieerd is. Op de grasvelden naast de sporthal ben je aan worp! Intensiteit: - tot + 	PETANQUE KUBB Poortendries, Lede Vrijdag 14-17 Periodiek: 1 ^{ste} vrijdag apr - sept Deze werpklassieker kon onmogelijk ontbreken, scoor door het cochonnetteke zo dicht mogelijk te benaderen. Eens met kubb variëren kan ook! Intensiteit: - tot + 
LINEDANCE SC De Ommegang Maandag 10.30-11.30 Wekelijks Lichaam en geest worden op de proef gesteld. Aanstekelijke muziek helpt en houdt je in beweging! Intensiteit: -	FIETSEN Markt 1, Lede Maandag: 14:00 Vrijdag 14.00 Periodiek: mei-sep Vanaf deze afspraakplaats vatten we de fietstocht aan. De sportelgangmaker zorgt voor een groeps-aangepaste rit en geleidelijke opbouw van de afstand. Intensiteit: + 	SAVE THE DATE Sportelen@C  10 juni 2027 Blijf Fit Week 2027 Vertrekdatum tussen 24 - 31 mei 2027 Afsluiters met etentje 18/12/2026 25/06/2027  	

Vanuit de sportdienst worden alle activiteiten:

- ✓ Georganiseerd en begeleid door de **sportpromotor(en)**,
- ✓ Of door aangestelde **gediplomeerde lesgevers**.
- ✓ Bij afwezigheid van de sportpromotor neemt een team van **Sportelgangmakers** het voortouw om alles in goede banen te leiden: materiaal, tochten voorbereiden, aanwezigheden nemen, activiteiten evalueren (ook op basis van jullie bevindingen) ... kortom onmisbare krachten om dit beweegprogramma rond te krijgen!



Sportelgangmakers		
Hilde Bosman	Wandelen	0470 06 67 90
Marianne Maes	Yoga	0472 48 07 16
Francois Schelfhout	Curve Bowls/Kubb	0479 56 88 94
Godelieve Vereecken	Zwemmen	0497 23 51 64
Hilda De Backer	Pickleball Tennis	0494 35 81 12
Hugo Van den Bosch	Petanque / Kubb(Okra)	0478 97 65 00
Martine Van de Wiele	Linedance & Step	0477 39 17 64
Nicole Verhoeven	Fietsen	0478 34 53 62
Martine Van de Wiele	Badminton	0474 69 02 89
Chris De Wolf	Wandelvoetbal	0494 23 36 99
Hilde Bosman	Ondersteunend	0477 90 00 72
Jonah Haentjens	Sportdienst	0483 14 01 08



Beweegperiodes 2026-2027



Op jaarbasis worden 3 kalenders opgemaakt die steeds worden toegevoegd aan deze basisfolder.

Eind april wordt het zomerprogramma opgemaakt en gaan we – indien mogelijk – meer “outdoor”.

Eind augustus bereiden we dan weer het winterprogramma voor en verloopt alles eerder “indoor”.

Deze liggen steeds klaar om mee te nemen op de balie van de sportdienst of het folderrek!



Periode(s)

- Van 01/09/2026 t.e.m. 31/12/2026
- Van 01/01/2027 t.e.m. 30/04/2027
- Van 01/05/2027 t.e.m. 31/08/2027

Bezorg ons – indien gewenst – je e-mailadres en we houden je passend geïnformeerd