



Programma 'sportsticker'

VAN 3 oktober 2016 T.E.M. 27 APRIL 2017

(geen les tijdens de schoolvakanties, in januari en tijdens de intersemesterweek)

maandag	ZUMBA	18u30-19u30	Sportzaal PSH
	POWERSCULPT	19u30-20u30	Sportzaal PSH
dinsdag	PILATES	18u30-19u30	Zaal Studentenhuis
	YOGA	19u30-20u30	Zaal Studentenhuis
woensdag	VOLLEYBAL	18u30-20u	Sportzaal PSH
	ZAALVOETBAL	20u-21u30	Sportzaal PSH
	CALORIE CRUSH	18u30-19u30	Zaal Studentenhuis
	CROSS-FIT INSPIRED CLASS / BOOTCAMP	19u30-20u30	Zaal Studentenhuis
	BADMINTON	18u30-21u30	Sportzaal SLC
donderdag	HAKUNA FITNESS	18u30-19u30	Zaal Studentenhuis
	BBB	19u30-20u30	Zaal Studentenhuis

SPORTSTICKER & SPORTSCHOENEN VERPLICHT - FLESJE WATER & HANDDOEK AAN TE RADEN

locaties Sportzaal Provinciale Scholencampus Henleykaai (PSH) : Abdisstraat 56, Gent
 Zaal Studentenhuis : Persellestraat 9, Gent
 Sportzaal Sint-Lievenscollege (SLC) : Volmolenstraat 11, Gent

sportsticker €25 voor studenten Associatie Universiteit Gent,
 voorverkoop bij Stuvo op elke campus of bij de sportdienst: sport@arteveldehs.be of 0474 49 23 31



ZUMBA inspired

- **FORGET THE WORKOUT! THIS IS PURE FUN!**



Zumba® is een Latijns-Amerikaans geïnspireerde dansfitness. Hierbij wordt Latijnse en internationale muziek met swingende dansbewegingen gecombineerd. Hierdoor ontstaat een dynamisch, leuk en effectief fitness systeem waarbij je jezelf 200% kan uitleven en je calorieën verbrandt tegen 1000/u!

- **Niveau** Beginners tot gevorderden
- **Wanneer**
03.10.2016 – 27.04.2017
Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruggdagen.
- **Prijs**
Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).
- **Data**
Maandag 18u30 – 19u30
- **Waar**
Sporthal PSH: Abdisstraat 56, 9000 Gent

POWERSCULPT

- **FEEL THE RYTHM, FEEL THE BURN**



Powersculpt is een verzameling van spierversterkende oefeningen op muziek. Ben je op zoek naar een total body workout? Dan is dit iets voor jou!!

Matje vereist!

- **Niveau**
Beginners tot gevorderden
- **Wanneer**
03.10.2016 – 27.04.2017
Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruggdagen.
- **Prijs**
Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).
- **Data**
Maandag 19u30 – 20u30
- **Waar**
Sporthal PSH: Abdisstraat 56, 9000 Gent



YOGA

- **RELAX AND TAKE IT EASY**



'Yoga is het stopzetten van de verdeeldheid van de mind' (vrij vertaald). Yoga zorgt met andere woorden voor de ontwikkeling van een heldere, relaxte en open geest. Yoga brengt evenwicht en activeert de zelfhelende kracht in het lichaam. Op fysiek niveau zal yoga je lichaam sterker maken maar ook leniger, mooier en gezonder. Dit is natuurlijk niet het belangrijkste. Het goed in je vel voelen wel!

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruidsdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Dinsdag 19u30 – 20u30

- **Waar**

Zaal studentenhuis: Persellestraat 9, 9000 Gent

PILATES

- **FLEXIBLE, STRONG & RELAXED**



Een lichaam zoals Madonna, Megan Fox of Tiger Woods? Dit is hun geheim! Met Pilates verbeter je jouw kracht, flexibiliteit en balans. Je ontwikkelt lange en sterke spieren en je versterkt je innerlijke core om je wervelkolom te ondersteunen. Je krijgt dus spieren met lange elegante vormen. Pilates helpt je met je houding in het dagelijks leven en bij het verbeteren in je sport.

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruidsdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Dinsdag 18u30 – 19u30

- **Waar**

Zaal studentenhuis: Persellestraat 9, 9000 Gent



VOLLEYBAL

- **SMASH IT!**



Zin om je uit te leven tijdens een wedstrijdje volleybal? Of eerder op zoek naar iemand die je techniek kan verbeteren? Dit aanbod volleybal omvat het allemaal. Er is steeds een gediplomeerde lesgever aanwezig!

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruggdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Woensdag 18u30 – 20u00

- **Waar**

Sporthal PSH: Abdisstraat 56, 9000 Gent

ZAALVOETBAL

- **KICK IT!**



Zin om je uit te leven tijdens een wedstrijdje zaalvoetbal? Of eerder op zoek naar iemand die je techniek kan verbeteren? Dit aanbod voetbal omvat het allemaal. Er is steeds een gediplomeerde lesgever aanwezig!

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruggdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Woensdag 20u00 – 21u30

- **Waar**

Sporthal PSH: Abdisstraat 56, 9000 Gent



CALORIE CRUSH

- **SWEAT IS FAT CRYING**



Heb je zin om die hartslag eens de hoogte in te jagen? Om spieren te voelen waarvan je niet wist dat je ze had? Dan is de calorie crush les iets voor jou. Een combinatie van cardio en kracht, waar calorieën verbranden en coretraining je uitdagen om je grenzen te verleggen. Laat de muziek je motiveren om je fysiek no limits op te leggen en te zweten als een beest!

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruggdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Woensdag 18u30 – 19u30

- **Waar**

Zaal studentenhuis: Persellestraat 9, 9000 Gent

CROSSFIT *inspired*/ BOOTCAMP

- **TRAINING TODAY FOR THE CHALLENGES OF TOMORROW**



Ben je op zoek naar een actieve les in de buitenlucht waar je in groepsverband zowel conditie als kracht traint? Dan is deze workout iets voor jou! Het bestaat o.a. uit: hardlopen, intervaltraining en fitnessoefeningen in de natuur waarbij je laat verrassen door attributen als bankjes, stoepanden, paaltjes, hekjes, grasvelden en heuvels. Bij slecht weer gaan de workouts indoor door. Maar geen paniek, ze zijn even aantrekkelijk!

-

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruggdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Woensdag 19u30 – 20u30

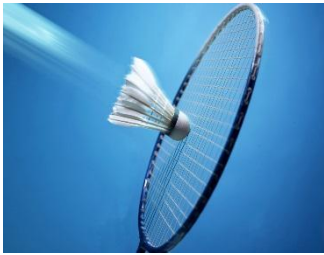
- **Waar**

Zaal studentenhuis: Persellestraat 9, 9000 Gent



BADMINTON

- **LET THE RACKET DO THE TALKING**



Badminton is een sport voor iedereen. Wij hebben voor jullie telkens 4 terreinen gereserveerd waar je wedstrijdje kan spelen. 1-1 of 2-2, het kan en mag allemaal. Ben je eerder op zoek naar iemand die je techniek kan verbeteren? Dan ben je ook hier aan het juiste adres want er is steeds een gediplomeerde lesgever aanwezig!

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruggdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Woensdag 18u30 – 21u30

- **Waar**

Sportzaal SLC: Volmolenstraat 11, 9000 Gent

HAKUNA FITNESS

- **SPICE UP YOUR BODY**



Dit is een workout gebaseerd op Afrikaanse bewegingen en ritmes. Een leuke les om gewicht te verliezen, calorieën te verbranden en plezier te beleven!

Hakuna fitness is gemakkelijk om te leren en is voor iedereen! Zeker het proberen waard!

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruggdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Donderdag 18u30 – 19u30

- **Waar**

Zaal studentenhuis: Persellestraat 9, 9000 Gent



BBB

- **SHAPE YOUR LIFE**



Borst...Billen...Buik... De les omvat hoofdzakelijk spierversterkende oefeningen op muziek. Deze spierversterkende oefeningen zijn speciaal geselecteerd om borstspieren, buikspieren, billen en beenspieren te versterken zonder het volume te vergroten. Het tempo van de oefeningen staat toe een groot aantal calorieën en vet te verliezen. De cursus stimuleert niet alleen de spierversteving maar ook de flexibiliteit!

- **Niveau**

Beginners tot gevorderden

- **Wanneer**

03.10.2016 – 27.04.2017

Geen les tijdens de schoolvakanties en feest- en bruidsdagen.

- **Prijs**

Sportsticker: €25. Goed voor een academiejaar lang sportplezier (combineren is toegestaan).

- **Data**

Donderdag 19u30 – 20u30

- **Waar**

Zaal studentenhuis: Persellestraat 9, 9000 Gent

ZWEMMEN

- **IT'S JUST YOU AND THE POOL**



Ben jij een echte waterrat? Heb je zin om die schoolse stress van je af te zwemmen? Dan is dit iets voor jou! Alleen of met vrienden, aan jou de keuze. De zwembaden Strop, Van Eyck, Rozenbroeken en Rooigem staan ter uwer beschikking.

- **Wanneer**

Elke weekdag, maar hou rekening met de [openingsuren](#) van de zwembaden.

* 1 jaar geldig na datum eerste zwembeurt.

- **Prijs zwemkaart***

Arteveldestudent < 26 jaar: €10 voor 11-beurtenkaart. (i.p.v. €17)

Arteveldestudent > 26 jaar: €20 voor 11-beurtenkaart. (i.p.v. €30)

* Te verkrijgen bij Stuvo op je campus of bij de sportdienst van de Arteveldehogeschool

- **Waar**

Zwembad Strop: Stropstraat 31, 9000 Gent

Zwembad Van Eyck: Veermanplein 1, 9000 Gent

S&R Rozenbroeken: Victor Braeckmanlaan 180, 9040 Gent

Zwembad Rooigem: Peerstraat 1, 9000 Gent



STUDENTENSPOORT VLAANDEREN

VSSF – BUSF

- **SEEKING COMPETITION? REPRESENT YOUR COLLEGE!**



De Vlaamse Studenten Sport Federatie (VSSF) en Belgische Universitaire Sport Federatie (BUSF) organiseren elk academiejaar competities tussen studenten onderling. Zowel op Vlaams als Nationaal niveau, individuele en ploegsporten.

Speel je sport op hoog niveau en heb je zin om deel te nemen aan de kampioenschappen? Neem dan snel contact op met de sportdienst of registreer je via volgende [link](#).

- **Niveau**

Gevorderden / competitiespelers

- **Wanneer**

03.10.2016 – 30.06.2017*

* Meer info vind je op de website www.vssf.net en www.busf.net

- **Prijs**

Gratis. Je deelname wordt geregistreerd en betaald via de hogeschool.

Vaak wordt er ook eten en drank voorzien tijdens het event. Registreren is noodzakelijk.

- **Data & plaats**

Meer info vind je op de website www.vssf.net en www.busf.net