



Uit in Melle

leef je uit in Melle

01
jan
15



VOOR VOLWASSENEN

Wekelijkse lessenreeksen



FIT OP ELKE LEEFTIJD

Elke dinsdag van 18.30 uur tot 19.30 uur in de sporthal Pontstraat van 6 januari tot en met 26 mei. Een aangepast gevarieerd programma met onder meer turnen, oefeningen met klein materiaal en oefeningen op muziek. Elke week komen versterkende oefeningen van buik-, borst- en beenspieren aan bod. We sluiten steeds af met een stretching.

BLIJF ACTIEF

Elke vrijdag van 14 tot 15 uur in de polyvalente zaal Sport- en Recreatiepark Kouterslag van 9 januari tot en met 29 mei. Deze les bestaat uit een work-out op muziek en een halfuurtje spierversterkende oefeningen. Dankzij deze lessenreeks bestrijd je stramheid van spieren en gewrichten, word je leniger en versterkt je spiertonus.



KEEP FIT

Elke dinsdag van 9.30 tot 10.30 uur in de polyvalente zaal Sport- en Recreatiepark Kouterslag van 6 januari tot en met 26 mei. Keep Fit verstevigt je lichaamsfiguur en verbetert je algemene conditie. De ervaren lesgeefster varieert de lessen met behulp van klein materiaal, muziek of er wordt een specifieke sport beoefend (badminton, volleybal...). Je werkt aan je lichaamsconditie in een gezellige sfeer.



FITNESS VOOR ALLE LEEFTIJDEN OF OF OF OF

Elke donderdag van 9 tot 10.30 uur of van 10.30 tot 12 uur in de polyvalente zaal Sport- en Recreatiepark Kouterslag van 8 januari tot en met 28 mei. Een 15-tal fitnessoefeningen met aangepast aantal herhalingen en lenigheidsoefeningen. Met individueel aangepast schema.

Opgelet! Op 8 januari éénmalig les van 9.30 tot 11 uur.

Prijs:

27 euro voor 18 lessen Fit op elke Leeftijd en Keep Fit.

24 euro voor 16 lessen Blijf Actief en Fitness.

Wanneer je voor meerdere reeksen inschrijft, betaal je voor de tweede en eventueel derde reeks de halve prijs.

10-beurtenkaarten kosten 20 euro en gelden voor alle vier de reeksen. Een proefles bedraagt 3 euro.

Prijs inwoners andere gemeenten:

Prijs van de inwoners van Melle + 3 euro.

10-beurtenkaart: 22 euro.



Sporten met lichte belasting



Sporten met matige belasting



Sporten met hoge belasting
= zwaardere fysieke inspanning

Na de eerste les van elke reeks is er aansluitend een nieuwjaarsdrink aangeboden door vzw Sportpromotie en Speelpleinwerking.

NIEUW!! RECREATIEVE CROSSDUATHLON OP ZATERDAG 28 FEBRUARI 2015

Lopen en fietsen in de natuur op en rond het Sport- en Recreatiepark Kouterslag. Niet te missen om mee te doen of te komen kijken en supporteren! Hou dus zeker deze datum vrij en informeer en schrijf in via de website van Melle of vraag een folder op de sportdienst.

VOOR DE JEUGD

PAASSPORTKAMPEN VOOR KLEUTERS TOT EN MET TIENERS DINSDAG 7 TOT EN MET VRIJDAG 10 APRIL

Special sports: voor tieners geboren in 2000-2001-2002-2003-2004

Dagelijks van 9.30 tot 16 uur op Sport- en Recreatiepark Kouterslag.

Een gevarieerd programma met onder andere BMX-parcours op de Blaarmeersen, breakdance-initiatie, op tandems fietsen, skiën en zwemmen in Ski- en Aquadôme te Terneuzen, teambuilding... Niet te missen!

Omnisport/ Special sports: kinderen geboren in 2005-2006-2007-2008

Dagelijks van 9.30 tot 16 uur op Sport- en Recreatiepark Kouterslag.

Een spetterende week met leuke uitdagende sporten: new games, survival, GPS, car challenge, zoektocht, laag touwenparcours/ avonturenbos in de Blaarmeersen...

Kleutergym: geboren 2009-2010-2011

Dagelijks van 10 tot 12 uur in de sportzaal in de Pontstraat.

De kleutertjes kunnen zich zalig uitleven in de sporthal met hoepels, ballen... ze klimmen en klauteren de hele zaal door. Op dinsdag gaan ze het avonturenbos verkennen in de Blaarmeersen en ze sluiten de week af met een leuke paaseierenzoektocht.

Het volledige programma kan je vinden op de folder die wordt uitgedeeld in de Melse scholen in de week van 19 januari en kan je vanaf dan ook raadplegen op de gemeentelijke website.

Eerste inschrijvingsdag voor inwoners van Melle:

zaterdag 31 januari van 9.30 tot 12 uur

Eerste inschrijvingsdag voor inwoners van andere gemeenten:

dinsdag 3 februari van 16.30 tot 19 uur



DATA SPORTKAMPEN EN SPEELPLEINWERKING ZOMER 2015 VOOR KINDEREN VANAF GEBORTEJAAR 2011 T.E.M. 2000

Zomersportkampen

- » Van maandag 6 tot en met vrijdag 10 juli
- » Van maandag 13 tot en met vrijdag 17 juli
- » Van maandag 3 tot en met vrijdag 7 augustus

Eerste inschrijvingsdag voor inwoners van Melle: **zaterdag 25 april**

Eerste inschrijvingsdag voor inwoners van andere gemeenten: **dinsdag 28 april**

Herfstsportkamp

- » Van woensdag 4 tot en met vrijdag 6 november

Eerste inschrijvingsdag voor inwoners van Melle: **zaterdag 12 september**

Eerste inschrijvingsdag voor inwoners van andere gemeenten: **dinsdag 15 september**

Speelpleinwerking

- » Van maandag 6 tot en met vrijdag 10 juli
- » Van maandag 13 tot en met vrijdag 17 juli
- » Van maandag 3 tot en met vrijdag 7 augustus
- » Van maandag 10 tot en met vrijdag 14 augustus + tienerwerking
- » Van maandag 17 tot en met vrijdag 21 augustus
- » Maandag 24 en dinsdag 25 augustus

Vooraf inschrijven en betalen is mogelijk maar niet verplicht.

Vul de infofiche in op de website voor **20 juni 2015** en je wordt toegevoegd in ons speelpleinbestand. Om de wachttijden te verminderen aan de kassa kan je vooraf komen betalen tussen 4 mei en 20 juni 2015. Maak eerst een afspraak met de sportdienst.

KORTING ABONNEMENTEN EN MEERBEURTENKAARTEN

zwembaden Gent en Merelbeke

vzw Sp² betaalt aan alle inwoners van Melle het bedrag terug dat je als Mellenaar meer betaalt dan een inwoner van Merelbeke of Gent. Hou je *kasticket* van het zwembad bij en breng dit samen met je *meerbeurtenkaart* of *abonnement* en je *identiteitskaart* mee naar de sportdienst. Dit geldt enkel voor de sportbaden, niet voor de recreatiebaden of combipassen.



© Greg L.

KORTING BIJ MELSE SPORTCLUBS

Vanaf 2015 kunnen **alleenstaanden met kinderen** (tot 21 jaar) eenmaal per jaar (bij aanvang van het nieuw seizoen van de club) korting verkrijgen bij het betalen van lidgeld. Voor volwassenen en het eerste kind 15 eur per persoon, vanaf het tweede kind 20 euro, éénmaal per kalenderjaar. Daarvoor volstaat het om het aanvraagformulier (ook online te verkrijgen) in te vullen en te bezorgen bij de sportdienst op het Sport- en Recreatiepark Kouterslag. De korting zal, na controle van de persoonlijke gegevens en de ledenlijst van de sportclub, op je rekeningnummer gestort worden in april of december.

Deelnemende clubs zijn vanaf begin januari te bekijken op de gemeentelijke website.

📍 Sportdienst Melle
☎ tel. 09 210 07 70
📠 fax. 09252 37 79
✉ info@sportmelle.be

Openingsuren sportdienst:

Tijdens schoolperiodes/krokus- en kerstvakantie:
maandag, donderdag en vrijdag van 8 tot 12 uur
dinsdag van 14 tot 19 uur,
woensdag van 13.30 tot 17 uur.

Tijdens de herfst-, paas- en zomervakantie maak je best een afspraak.



GEDICHTENDAG IN DE BIB

donderdag 29 januari - 20 uur - hoofdbibliotheek

Gedichtendag is de start van de poëzieweek met als thema 'Met zingen is de liefde begonnen'. De bibliotheek organiseert naar goede gewoonte een poëzieprogramma op deze Gedichtendag.

Details over het programma zullen te vinden zijn op de websites van bibliotheek en gemeente en op de flyers.

Deze avond is gratis, maar reserveren is aangeraden (het aantal plaatsen is beperkt).

Poëtisch Melle

Hang ter gelegenheid van gedichtendag je favoriete gedicht goed zichtbaar aan je raam of deur. Dan ziet de wereld er alweer een beetje poëtischer uit!



WEKELIJKS

Tai Chi

Elke zo van 9 tot 10 uur & woe van 19 tot 20 uur
China shaolin traditional kung fu school,
Oude Heirbaan 1, Melle

Balans vinden tussen lichaam en geest. Eerst leert men de spieren ontspannen, de geest volgt dan automatisch. Onder leiding van een shaolin monnik.

① www.martial-arts-school.eu, 09 252 11 86

Qi-gong

Elke zo van 10 tot 11 uur & di van 19 tot 20.15 uur
Shaolin kung fu school, Oude Heirbaan 1, Melle

Het gebruik van onze interne energie. Door het ademen en het concentratievermogen te beheersen, kan men eenieders kracht vermenigvuldigen, zonder hiervoor de spieren te gebruiken. Zeer goed voor lichaam, geest en conditie. Goed voor jong en oud. Ideaal om fit en gezond te blijven. Onder leiding van een shaolin monnik.

① www.martial-arts-school.eu, 09 252 11 86

Badminton

Elke zo van 20 tot 21.30 uur
Sporthal Pontstraat, Pontstraat 7, Melle

MELBAD is een recreatieve badmintonclub in Melle. Wil je eens proberen? Je kan 2 keer gratis komen spelen. Bel vooraf op 09 231 30 28 bij Kris Boterberg.

50 euro

① kris.boterberg@skynet.be

Dansen met De Lier

Elke ma van 20 tot 22 uur – Volksdansgroep De Lier,
Gildenhuis Melle, Merelbekestraat 99, Melle

Elke maandagavond danst DE LIER in het bovenzaaltje van het Gildenhuis. Iedereen is welkom, geen danservaring nodig.

2,5 euro

① 09 210 07 70, info@sportmelle.be

Keep Fit

Elke din van 06/01/15 tot 26/05/15 van 9.30 tot 10.30 uur.
Sportdienst Melle – Sport- en Recreatiepark Kouterslag,
Kouterslag z/n, Melle

Zie pagina 2 van Uit in Melle voor meer info.

Fit op Elke Leeftijd

Elke din van 06/01/15 tot 26/05/15 van 18.30 tot 19.30 uur
Sportdienst Melle – Sporthal Pontstraat, Pontstraat 7, Melle
Zie pagina 2 van Uit in Melle voor meer info.

Fitness

Elke don van 08/01/15 tot 28/05/15 van 9 tot 10.30 of 10.30 tot 12 uur – Sportdienst Melle – Sport- en Recreatiepark, Kouterslag, Kouterslag z/n, Melle

Zie pagina 2 van Uit in Melle voor meer info.

Blijf Actief

Elke vrij van 09/01/15 tot 29/05/15 van 14 tot 15 uur
Sportdienst Melle – Sport- en Recreatiepark Kouterslag, Kouterslag z/n, Melle

Zie pagina 2 van Uit in Melle voor meer info.

Tai Chi

Elke vrij tot 16/01/15 van 19.30 tot 21 uur
Nieuwe reeks van 15 lessen start op vrij 23/01/15 tot 12/06/15 van 19.30 tot 21 uur
Taichischool De Zachte Kracht,
De Blauwe Poort, Collegebaan 49, Melle

De principes van tai chi zijn de uitvoering in de praktijk van de Tao Te Ching, een klassieke tekst die ongeveer 2500 jaar geleden door Lao Tse werd geschreven. Tai chi wordt beschouwd als praktische methode om "onsterfelijkheid" te bereiken. Het steeds verder cultiveren en verfijnen van onze Qi leidt er toe dat we in aanraking komen met ons ware diepere zelf.

Door 145 euro minstens 7 dagen voor startdatum over te schrijven op rekening van: Marc Deforche – Vijf Eikenstraat 21, 8780 Oostrozebeke – IBAN:BE40 3850 5901 4863 – BIC: BBRUBEBB., Contant betalen de eerste les kan: 150 euro.

① www.taichi.be

Kung fu

China shaolin traditional kung fu school,
Oude Heirbaan 1, Melle

Voor kinderen en volwassenen. Meer dan zelfverdediging: ideaal voor de balans tussen geest en lichaam, in een familiale sfeer. Onder leiding van een shaolin monnik.

① www.martial-arts-school.eu, 09 252 11 86

VERVOLG KALENDER

ZATERDAG 03/01/2015 & ZONDAG 04/01/2015

Kwijt

Zaterdag van 15 tot 16 uur & 17.30 tot 18.30 uur

Zondag van 11 tot 12 uur & 14.30 tot 15.30 uur

Gildenhuis Melle Vogelhoek, Merelbekestraat 99, Melle

Wat als een stuk kaas een bloempot was en je neus een strijkplank? Kwijt is een verhaal over een jongen en een meisje op zoek naar woorden.

6 euro

📧 frankolijn@gmail.com

ZATERDAG 18/01/2015

Antiek & Rommelmarkt te Melle

Van 09.30 tot 18 uur – Sporthal Basket Melle, Vogelhoek 16b, Melle

Kopen-verkopen-ruilen van tweedehandsgoederen en verzamelobjecten. De ideale plaats om hebbedingetjes te vinden tegen een betaalbare prijs.

Inkom 2 euro & 1.5 euro met kortingsbon

Standplaats 4 euro/lm rijstand & 5 euro/lm muurstand

📞 09 380 45 05, rtp@belgacom.net, www.hobby13.be

DONDERDAG 22/01/2014

Bloed geven

Van 17 tot 19.30 uur – WZC Kanunnik Triest, Kloosterstraat 33, Melle

Bloedinzameling Melle-Centrum: ook jij kan iemands leven redden. Dagelijks hebben mensen bloed, plasma of bloedplaatjes nodig. Na een ongeval, bevalling of operatie bijvoorbeeld. Ben je tussen 18 en 66 jaar oud en in goede gezondheid, aarzel niet om bloedgever te worden!

📍 www.bloedgevendootleven.be/donor

ZATERDAG 24/01/2015

Soirée OC

van 20.30 tot 3 uur – Gildenhuis, Merelbekestraat 99, Melle

Optreden van The Stitches met aansluitende DJ-set.

5 euro

📧 ocmelle@gmail.com – Oudercomité SVS Melle

DINSDAG 27/01/2015

Bloed geven

Van 17 tot 19.30 uur – GOC Gontrode, Geraardbergsesteenweg 94, Gontrode (Melle)

Bloedinzameling GOC Gontrode: ook jij kan iemands leven redden. Dagelijks hebben mensen bloed, plasma of bloedplaatjes nodig. Na een ongeval, bevalling of operatie bijvoorbeeld. Ben je tussen 18 en 66 jaar oud en in goede gezondheid, aarzel niet om bloedgever te worden!

📍 www.bloedgevendootleven.be

ZATERDAG 31/01/2015

Fuif Amnesty Melle

Van 21 tot 3 uur – Jeugdhuis Schorpioen, Lindestraat 34, Melle

Fuif van Amnesty Melle in jeugdhuis Schorpioen. Optreden van The Dukes! DJ's Martijn & Fermon. Noteer alvast in jullie agenda!

VVK + leden schorpioen 4 euro, ADK 6 euro



ROCKCONCOURS - TALENT GEZOCHT

28 maart 2015 – Studio M



© Willem Schwertmann

Op zaterdag 28 maart organiseren jeugd- en cultuurdienst een rockconcorso voor lokale groepjes in Studio M. Mellaenaars die in een groepje spelen krijgen er de kans om zich in een korte set van 20 minuten te tonen aan het publiek, een geldprijs in de wacht te slepen en een plaats te krijgen op de affiche van de Melse Feesten 2015. De mening van het publiek telt mee, dus je achterban meebrengen kan lonen!

Voorwaarden:

- » je groepje heeft minstens twee leden
- » minstens één bandlid is inwoner van Melle
- » je brengt pop en/of rockmuziek

Je kan op de jeugddienst het inschrijvingsformulier verkrijgen. Bezorg dat samen met een omschrijving van je act, een opsomming van jullie voornaamste muzikale invloeden en een kopie van je identiteitskaart.

Inschrijven kan tot 15 februari.

① cultuurdienst
☎ 09 210 07 75
✉ cultuurdienst@melle.be

① jeugddienst
☎ 09 210 07 76
✉ jeugddienst@melle.be

Uit in Melle

Geef zelf je activiteit in!
Uitdatabank.be

Wil je ook jouw activiteit in deze agenda zien verschijnen?

Surf naar

www.Uitdatabank.be en geef je activiteit in.

De activiteiten voor het magazine van februari moeten in de databank ingevoerd zijn vóór 15 december 2014 en voor het magazine van maart vóór 21 januari 2015.