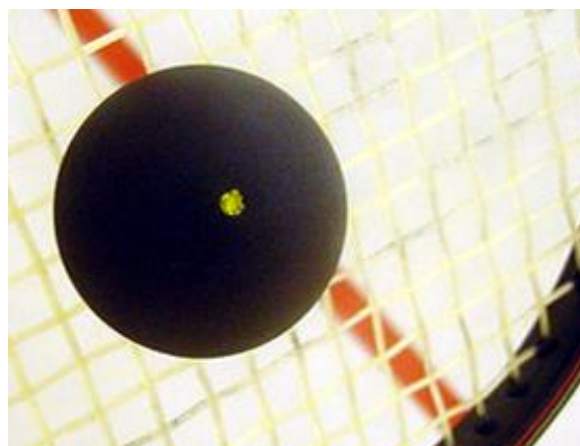


Doelgroep :

LO 3^{de} graad 6^{de} lj
SO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.

Deelnemers : min.8 / max.12
Duur per groepssessie : 2 x 1.15 u



Concept :

Op 4 squashcourts maak je kennis met de basistechnieken. Opwarming, techniektraining, spel en oefenvormen komen aan bod. Je kan zelf je squashracket meebrengen maar het is geen must. Laat je medespeler eens alle hoeken en kanten zien.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, indoorsportschoenen (geen zwarte zolen), douchegerief, handdoek.



Doelgroep:

LO 3^{de} graad 6^{de} lj
SO 1^{ste} / 2^{de} / 3^{de} graad & Volw.

Deelnemers : min.8 / max.12

Duur per groepssessie : 2 x 1.15 u



Concept :

Op 4 tenniscourts maak je kennis met de basistechnieken. Opwarming, techniek-training, spel en oefenvormen komen aan bod. Je kan zelf je tennisracket meebrengen maar het is geen must. Haal eens uit met je backhand en forehand.

Wat meebrengen :

Sportieve kledij, indoorsportschoenen (geen zwarte zolen), douchegerief, handdoek.

