

ONLINE SPORTLESSEN

Heb je energie teveel?

Sport Vlaanderen heeft nog enkele lessenreeksen klaarstaan voor beginnende sporters.

Klik op de link en de les zal starten

- BBB (lesgeefster Katleen Claes – sportdienst Westerlo):
<https://www.youtube.com/watch?v=3guIP0tgIYC&feature=youtu.be>
- Bootcamp (lesgever Andy Braem – sportdienst Kortenaak):
<https://www.youtube.com/watch?v=9601Ghef-Uk&feature=youtu.be>
- Yoga (lesgeefster Petra Beckers – Yoga Schilde):
<https://www.youtube.com/watch?v=09aZiwUw-rw&feature=youtu.be>
- Urban / street dance (lesgeefster Rani Bellekens – Danssport Vlaanderen) :
<https://www.youtube.com/watch?v=VIXAO6ZPIKo&feature=youtu.be>
- Latin Dance (lesgeefster Maité – Danssport Vlaanderen):
<https://www.youtube.com/watch?v=fkn2Zwm6EyQ&feature=youtu.be>

- Op de website van RTV kan je ook online lesjes vinden van “de Kempen beweegt”. Goed voor elke leeftijd!

<https://tvplus.be/programmas/samenbewegen?ep=9349>

2

- Op de facebookpagina van SNS (Sport Na School) staan ook zeer leuke, uitdagende filmpjes om je sportief uit te dagen.

Vraag aan je mama of papa om deze app open te zetten en surf in het grote aanbod van cross fit oefeningen tot leuke uitdagingen die je thuis kunt proberen.

<https://www.facebook.com/sporthaschool/>