



BBB  
Dames  
Sport M



# Sport M vzw

Recreatief sporten in Molenstede !  
Wekelijks meer dan 150 leden in beweging.

Programma: [www.sportmolenstede.be](http://www.sportmolenstede.be)



Op weekbasis verzorgen wij :

**Kinderen :** turnen, circustechnieken,  
klassiek ballet, jazzdans.

**Jeugd :** circustechnieken, jazzdans.

**Dames :** BBB.

**Heren :** conditietraining en 55+.

info: tel. 0468 11 80 63

email: [bestuur@sportmolenstede.be](mailto:bestuur@sportmolenstede.be)



BBB  
Dames  
Sport M



## Karin Wuyts

Gediplomeerd fitness-instructeur Syntra

1970 – 1976: atletiek

1974 – 1977: sporthumaniora Hasselt,  
hardlopen en keurturnen

1977 – 1983: hardlopen en volleybal

1983 – heden: aerobic en BBB

1990 – heden: onderhoudsgymnastiek voor dames

1999 - heden: conditietraining heren

2005 – 2006: onderhoudsgymnastiek senioren

2008: onderhoudsgymnastiek licht mentaal  
gehandicapten

### Gevolgde bijscholingen:

- conditietraining + aerobic + BBB

- 2020-2021 Fitnessinstructeur Syntra St-Niklaas

# Dames BBB

## Sportjaar 2023 – 2024

[www.sportmolenstede.be](http://www.sportmolenstede.be)

**Start:** ma. 11 of vr. 15 sept. 2023

**Einde:** ma. 27 of vr. 31 mei 2024

**Plaats:** bewegingszaal O.C. 't Molenhuis  
Dorpsstraat 45, Molenstede

**Prijs:** 90,00 €

**Gratis proefmaand:** september

**Lesuren:** 19:00 – 20:00 uur (ma.)

20:00 – 21:00 uur (ma.)

20:00 – 21:00 uur (vr.)

Aangepast schoeisel meebrengen en pas aantrekken in de zaal.  
Zeker niet met sportschoeisel van thuis uit  
van buiten naar binnen komen.