

Beweeg!

Wil je starten met bewegen en rustig je conditie opbouwen?

Een uurtje bewegen in je eigen wijk voor een halve euro? Het kan!

Voor wie?

- > Iedereen vanaf 18 jaar, ongeacht conditie.
- > Er zijn lessen voor gemengde groepen en er zijn lessen uitsluitend voor vrouwen.
- > Het is heel gemakkelijk om mee te doen: vooraf inschrijven is niet nodig, kom gewoon langs.

Prijs?

Per les betaal je 50 eurocent (€ 0,50) hiervoor krijg je:

- > een uur les van een ervaren lesgever
- > gebruik van materiaal
- > verzekering

Meebrengen?

Speciale sportkledij is niet nodig, trek wel gemakkelijke kledij en schoenen aan. Een flesje water en een handdoek mag zeker.

Opgelet!

Geen les op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

Een initiatief van

de Gentse Wijkgezondheidscentra, VZW De Sloep en de Sportdienst van de Stad Gent.



V.u.: Mieke Hullebroeck - stadsrecreatie - stadshuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2019 - 07043

gent:

BEWEEGLESEN
in je wijk • 2019 - 2020

BEWEEGLSEN in je wijk

Bloemekenswijk

Maandag van 9.30 tot 10.30 uur

van 9 september 2019 tot en met 22 juni 2020

Waar?

Sportzaal Dracuna,

Dracenastraat 8, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Kaai vzw,

Lara Hardeman, 09 216 86 50

lara.hardeman@wgcdekaai.be

Wat?

Lessen voor vrouwen met o.a. dans, balspelen en spierversterkende oefeningen.

Sluizeken - Tolhuis - Ham

**Maandag van 13 tot 14 uur*
en van 14 tot 15 uur***

van 9 september 2019 tot en met 22 juni 2020

Waar?

Sportzaal Melopee,

Kompasplein 2, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Sleep vzw,

Sofie Lamote, 09 235 29 32,

sofie.lamote@wgcdesleep.be

Wat?

De lessen staan open voor alle vrouwen. Plezier maken staat voorop, we doen elke week iets anders, altijd op muziek!
* van 13 tot 14 uur: actieve beweegles
* van 14 tot 15 uur: rustige beweegles

Watersportbaan

Donderdag van 16 tot 17 uur

van 12 september 2019 tot en met 25 juni 2020

Waar?

Sportzaal Freinetatheneum De Wingerd,

Neermeerskaai 1A, Gent

Ingang rechtover de Noorderdoorgang en links van het zebrapad.

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Watersportbaan vzw,

Lize Vanhaverbeke, 09 222 26 46,

lize.vanhaverbeke@wgcwatersportbaan.be

Wat?

Bewegen op muziek voor mannen en vrouwen, spierversterkende oefeningen.

Rabot

Maandag en donderdag van 13.30 tot 14.30 uur

van 9 september 2019 tot en met 25 juni 2020

Waar?

Buurtsporthal Tondelier,

Tondelierlaan 6, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Rabot vzw,

Stephanie Byl, 09 277 10 77

stephanie.byl@wgcrabot.be

Wat?

Op maandag: plezier maken door samen met andere vrouwen te bewegen.
Op donderdag: spierversterkende en relaxatie oefeningen, yogahoudingen en aangepaste stretching voor mannen en vrouwen.

Mariakerke - Brugse Poort - Rooigem

**Maandag van 14 tot 15 uur*
en van 15 tot 16 uur***

van 9 september 2019 tot en met 22 juni 2020

Waar?

Powerzaal in Sporthal Bourgoyen,

Driepikkelstraat 30, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Malpertuus vzw,

Lisa De Weerd, 09 277 97 77

lisa.de.weerd@wgcmalpertuus.be

Wat?

Bewegen op muziek voor mannen en vrouwen, spierversterkende oefeningen.
* van 14 tot 15 uur: rustige beweegles
* van 15 tot 16 uur: actieve beweegles

Nieuw Gent

**Maandag van 18.30 tot 19.30 uur* en
van 19.45 tot 20.45 uur***

van 9 september 2019 tot en met 22 juni 2020

Waar?

Sportzaal Basisschool De Panda,

August Vermeylenstraat 2, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent vzw,

Katrien Van Leirberghe, 09 221 21 81

katrien.vanleirberghe@wgcnieuwgent.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen. Want samen bewegen is leuker!
* van 18.30 tot 19.30 uur: rustige beweegles voor vrouwen
* van 19.45 tot 20.45 uur: actieve beweegles voor vrouwen en mannen

Ledeberg

Dinsdag van 13.50 tot 14.50 uur

van 10 september 2019 tot en met 23 juni 2020

Donderdag van 18.30 tot 19.30 uur*

en van 19.45 tot 20.45 uur*

van 12 september 2019 tot en met 25 juni 2020

Waar?

Sportzaal Lokaal dienstencentrum

De Knoop,

Hundelgemsesteenweg 125, Ledeberg

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt vzw,

May Vervoort, 09 232 32 33

gezondheids promotie@wgcbotermarkt.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor mannen en vrouwen.
* van 18.30 tot 19.30 uur: rustige beweegles
* van 19.45 tot 20.45 uur: actieve beweegles

Gentbrugge

Woensdag van 9 tot 10 uur* en van 10 tot 11 uur*

van 11 september 2019 tot en met 24 juni 2020

Waar?

Dienstencentrum Gentbrugge,

2e verdieping

Braemkasteelstraat 29, Gentbrugge

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Punt vzw,

Elvira De Cauter, 09 331 53 70,

elvira@wgcdpunt.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor vrouwen en mannen.
* van 9 tot 10 uur: rustige beweegles
* van 10 tot 11 uur: actieve beweegles

Muide

Woensdag van 14 tot 15 uur

van 11 september 2019 tot en met 17 juni 2020

Waar?

Inloopteam van vzw De SLOEP,

Bevelandstraat 26, Gent

Informatie?

vzw De SLOEP,

09 234 38 58,

openhuis@desloep.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor vrouwen. Met actieve en sportieve kinderopvang en info over gezonde voeding, zorgen voor jezelf en sportaanbod in de wijk.

Sint-Amandsberg - Centrum

**Donderdag van 14 tot 15 uur* en
van 15 tot 16 uur***

van 12 september 2019 tot en met 25 juni 2020

Waar?

Sportcomplex LAGO Rozebroeken,

Victor Braeckmanlaan 180, Sint-Amandsberg

Afspraak aan de kassa in de inkomhal.

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Kapellenberg vzw,

Marjolijn Sabbe, 09 285 70 00,

marjolijn.sabbe@wgckapellenberg.be

Wat?

Bewegen op muziek, spierversterkende oefeningen en aangepaste stretching.
* van 14 tot 15 uur: actieve beweegles voor vrouwen
* van 15 tot 16 uur: rustige beweegles voor mannen en vrouwen