

Beweeg!

Wilt u starten met bewegen en rustig uw conditie opbouwen?
Een uurtje bewegen in uw eigen wijk voor een halve euro? Het kan!

Voor wie?

- Iedereen vanaf 18 jaar is welkom.
- 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 betaalt u 50 eurocent (€ 0,50),
hiervoor krijgt u:

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

Meebrengen?

Speciale sportkledij is niet nodig,
trek wel gemakkelijke kledij en schoenen aan.
Ook een flesje water 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.



gent: sport

BEWEEG LESSEN

in uw wijk 2017 - 2018



17_00992

V.u.: Mieke Hullebroeck - stadssecretaris - stadshuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2017

BEWEEGLESEN in uw wijk

Bloemekenswijk

maandag van 9.30 tot 10.30 uur
van 11 september 2017 tot en met 25 juni 2018

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 11 september 2017 tot en met 25 juni 2018

Waar?

Sportzaal Eandis,
Bomastraat 11 A, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Sleep vzw,
Kim Schutyser, 0496 25 18 76,
kim.schutyser@wgcdesleep.be

Wat?

De lessen staan open voor alle vrouwen, ongeacht leeftijd of conditie.
We doen elke week iets anders!
Van 13 tot 14 uur: actieve beweegles.
Van 14 tot 15 uur: rustige beweegles.

Rabot

maandag van 13.30 tot 14.30 uur
van 11 september 2017 tot en met 25 juni 2018

Waar?

Sportzaal Odisee Technologicampus Gent,
Gebouw F, Gebroeders Desmetstraat 1, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Rabot vzw,
Stephanie Byl, 09 277 10 77
stephanie.byl@wgcrabot.be

Wat?

Plezier maken door samen met andere vrouwen te bewegen.

Ledeberg

dinsdag van 13.50 tot 14.50 uur
van 5 september 2017 tot en met 26 juni 2018
en donderdag van 19 tot 20 uur
van 7 september 2017 tot en met 28 juni 2018

Waar?

Sportzaal Lokaal dienstencentrum De Knoop,
Hundelgemsesteenweg 125, Ledeberg

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt vzw,
Leen Lanckswaert, 09 232 32 33
gezondheidspromotie@wgcbotermarkt.be

Wat?

Bewegen op muziek voor mannen en vrouwen, spierversterkende oefeningen.

Muide

woensdag van 14 tot 15 uur
van 13 september 2017 tot en met 20 juni 2018

Waar?

Inloopteam van vzw De SLOEP,
Bevelandstraat 26, Gent

Informatie?

vzw De SLOEP, Ann-Sofie De Backer,
09 234 38 58, Ann-sofie@desloep.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor vrouwen. Met actieve en sportieve kinderopvang.

Sint-Amandsberg - Centrum

donderdag van 14 tot 15 uur
van 14 september 2017 tot en met 21 juni 2018

Waar?

Buurtcentrum Dampoort,
Doornakkerstraat 54, Sint-Amandsberg, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Kapellenberg vzw,
Marjolijn Sabbe, 09 285 70 00
marjolijn.sabbe@wgckapellenberg.be

Wat?

De lessen zullen zich toespitsen op yogahoudingen, rustgevende relaxatie oefeningen en aangepaste stretching. De lessen zijn toegankelijk voor alle vrouwen ongeacht leeftijd of ervaring.

Brugse Poort

donderdag van 9.30 tot 10.30 uur
van 14 september 2017 tot en met 21 juni 2018

Waar?

Sportzaal Kaarderij, Kaarderijstraat 29, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Brugse Poort vzw,
Anna Buyssens, 09 226 10 49
anna.buyssens@wgcbbrugsepoort.be

Wat?

Een combinatie van oefeningen en lichte sporten voor vrouwen.

Watersportbaan

Donderdag van 16 tot 17 uur
van 21 september 2017 tot en met 21 juni 2018

Waar?

Sportzaal Freinetatheneum De Wingerd,
Neermeerskaai 1A, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Watersportbaan vzw,
Lize Vanhaverbeke, 09 222 26 46
lize.vanhaverbeke@wgcwatersportbaan.be

Wat?

Bewegen op muziek voor mannen en vrouwen, spierversterkende oefeningen.

Nieuw Gent

donderdag van 18.30 tot 19.30 uur
van 5 oktober 2017 tot en met 14 juni 2018

Waar?

Sportzaal Basisschool De Panda,
August Vermeylenstraat 2, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent vzw,
Fien Vershelde, 09 221 21 81
fien.vershelde@wgcnieuwgent.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor vrouwen.