

## 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.