sporten & bewegen

in de

Brugse Poort

2018/2019

EEN BROCHURE
BOORDEVOL SPORT & BEWEGING
IN JOUW WIJK,
met een overzicht
van alle clubs en organisaties

Inleiding

Beste buurtbewoner,

Ook dit jaar slaagden we er in om een mooie brochure voor u samen te stellen met een zo volledig mogelijk overzicht van het sport- en beweegaanbod in de wijk. Een paar extra aanbieders uit de wijk sloten zich aan bij UiTPAS, je herkent hen aan

Deze 9e editie van de brochure 'Sporten en bewegen in de Brugse Poort' werd tijdens de zomer van 2018 opgesteld. Data, uren ... kunnen veranderen, daarom raden we je aan om contact op te nemen met de organisatie/club voor de meest recente informatie.

Staat een organisatie of sportclub uit de Brugse Poort niet vermeld of ontdek je een fout? Laat het ons weten!

Sportieve groetjes,

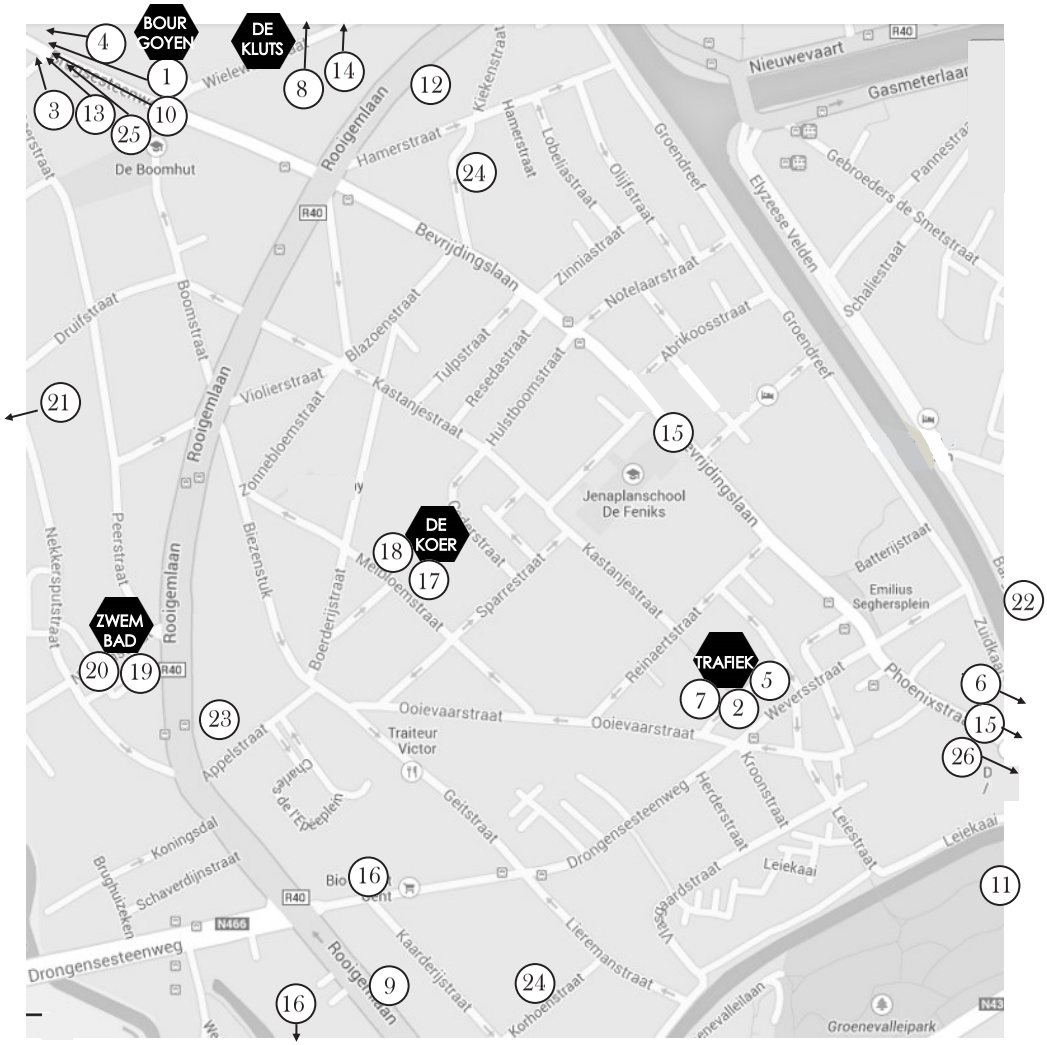
Anna, Joline en Caroline
de gezondheidspromotoren
van het wijkgezondheidscentrum Brugse Poort

wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

Contact: caroline.spildooren@wgcbrugsepoort.be of 09 226 10 49

Inhoud

01 Begeleide wandelingen (Natuurpunt)
02 3 wekelijkse fietstocht
03 GSF Omnisport
04 Beweeglessen voor volwassenen
05 Stretching
06 Studio Groene Vallei
07 Yoga (Trafiek)
08 Hatha yoga (Buurtwerk Rooigem)
09 Jims Fitness
10 Turnclub GV Gent
11 Bootcamp Gent
12 K.C. Dance Complex
13 Danswijzer
14 Together We Stand
15 Escola de Capoeira
16 Circusplaneet
17 Kubat's Boxing gym
18 Van Monck Autonomous Gym
19 Zwembad Rooigem
20 Zwemclubs
21 FC Rooigem
22 Volleybal
23 Tafeltennisclub Rooigem
24 Vzw Jong
25 Sporthal Bourgoyen
26 LDC Ten Hove
27 Buiten sporten in Gent



(ook) Voor kinderen

Beweeg met de UiTPAS
(= 80% korting voor mensen met VTK)

Gratis of goedkoop sporten

Voordelig sporten en bewegen

Sporten en bewegen kan in heel wat gevallen gratis. Maar zelfs waar het betalend is, zijn er verschillende mogelijkheden om het goedkoper te maken.

> **UiTPAS** Gent is een digitale kaart waarmee je UiT-punten kan sparen bij sport- en vrijetijdsactiviteiten. Die kan je dan omruilen voor korting, een cadeau of een ander voordeel. **Mensen die in aanmerking komen voor een verhoogde tegemoetkoming of in schuldbemiddeling zijn, krijgen er grote kortingen mee (je betaalt slechts 20% van de normale prijs).**

Iedereen kan de UiTPAS kopen o.a. in de Stadswinkel, het Mobiel Dienstencentrum... De UiTPAS kost 5 euro voor volwassenen, 2 euro voor kinderen en jongeren (- 18 jaar) en 1 euro voor mensen met kansentarief. De pas blijft onbeperkt geldig.

Info: https://uitin.gent.be/uitpas/wat - GentinfoPunt Brugse Poort (09 266 89 50 - onthaal.brugsepoort@ocmw.gent) of uitpas@stad.gent

> In sommige gevallen betaalt het **OCMW** de kosten terug die gemaakt zijn voor sport of cultuur, zowel voor cliënten als hun gezinsleden. Dit kan bijvoorbeeld als je je wilt inschrijven bij een sportclub of bij een jeugdbeweging. Het OCMW Gent betaalt achteraf 80% van de kosten terug. Dit kan tot maximum 100 euro per persoon en 400 euro per gezin.

Info: OCMW Gent - Welzijnsbureau Brugse Poort, Kempstraat 150, 9000 Gent - 09 266 89 50 - onthaal.brugsepoort@ocmw.gent

Voordelig sporten en bewegen

> De **SportNaSchool-PAS (SNS-pas)** is een sportpas voor jongeren uit het secundair onderwijs. Met de SNS-pas kan je deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. Een SNS-pas kost 30 euro voor 1 semester en 45 euro voor 2 semesters. Met de UiTPAS krijg je een extra korting.

Info: De SNS-pas kan o.a. worden aangekocht bij de jeugddienst Gent (jeugddienst@stad.gent) en sportdienst Gent (sportdienst@stad.gent). Het uurrooster, de locaties en info over inschrijven vind je terug op www.sportnaschool.be.

> Als **STUDENT** heb je vaak recht op een verminderd tarief of kan je gebruik maken van het sportaanbod en/of sportfaciliteiten van je eigen school, hogeschool of universiteit.

> Veel **ZIEKENFONDSEN** geven kortingen of tegemoetkomingen als je wil sporten. Je neemt best contact op met je eigen ziekenfonds voor meer informatie.

ZIEKENFONDS	TEGEMOETKOMING
Liberale mutualiteit	25 euro
Christelijke mutualiteit	15 euro
Socialistische mutualiteit	15 euro
Onafhankelijk ziekenfonds	25 euro
Vlaams neutraal ziekenfonds	30 euro
Partena	25 euro
HZIV (Hulpkas)	/

Voordelig sporten en bewegen

> **STAD Gent** organiseert tal van sportcursussen en sportkampen.
Mensen met een UiTPAS en recht op verhoogde tegemoetkoming kunnen aan een zeer voordelig tarief deelnemen.
Voor meer info kijk op https://stad.gent/sport.

> Zin om met een groepje buurtbewoners te bewegen? Via het Gents project **BUURT BEWEEGT GEZOND** kan je gratis een gekwalificeerde lesgever, een verzekering én hulp bij het zoeken van een locatie krijgen.
Info: www.stad.gent/sport (> Buurtsport > Buurt Beweegt Gezond).

> **FIETSEN, WANDELEN OF JOGGEN** kan een goed alternatief zijn voor georganiseerde beweeglessen. Je start aan je voordeur, het is gratis en je doet het zo lang je wilt. Zorg ervoor dat je goede wandel- of loopschoenen gebruikt!

Hulp nodig bij het STARTEN met bewegen?

> BEWEGEN OP VERWIJZING

Het is niet altijd evident om op je ééntje te beginnen bewegen of sporten. Bewegen op Verwijzing (BOV) helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven.

Hoe? Met professionele coaching en een beweegplan.

Voor een coach heb je een **verwijsbrief van je huisarts** nodig. Ga daarom éérst langs bij je arts en neem daarna contact op met een coach in je buurt. Voor mensen met verhoogde tegemoetkoming is deze begeleiding gratis, mensen zonder verhoogde tegemoetkoming betalen 5 euro per kwartier begeleiding (en 1 euro bij groepsbegeleidingen). Je coach helpt je op weg en motiveert jou. Daarna is het aan jou om te gaan bewegen. Je coach weet welke beweeg- & sportactiviteiten er zijn in jouw buurt en stad.

http://www.bovregiogent.be/

> ONLINE BEWEEGZOEKER

Nog geen conditie en je wilt starten met bewegen? Via onderstaande website krijg je een overzicht van beweegactiviteiten in jouw buurt waar iedereen aan kan meedoen. Voorbereiding of een goede conditie is niet nodig. Plezier hebben in het bewegen des te meer.

https://stad.gent/sport/beweegzoeker/begeleid-bewegen-uw-wijk

Begeleide wandeling in de Bourgoyen

Iedere eerste zaterdag van de maand organiseert Natuurpunt Gent een gratis geleide wandeling door de Bourgoyen - Ossemeersen. De wandeling wordt begeleid door gidsen van Natuurpunt Gent.

AANBOD:

Elke eerste zaterdag van de maand.
Start om 14u30.
Vertrek– en eindpunt: Natuur– en Milieucentrum de Bourgoyen in de Driepikkelstraat te Mariakerke (hoofdingang Bourgoyen).

INFO:

Deelname is GRATIS.
Vooraf inschrijven is niet nodig.

Edith Degraeve (09 216 44 78)
edith@natuurpuntgent.org

Natuur– en milieucentrum De Bourgoyen
Driepikkelstraat 32
9030 Mariakerke

natuurpunt Gent

3-wekelijkse fietstocht

Om de 3 weken organiseert Trafiek een fietstocht op zondag. Iedereen die zin heeft om te fietsen, is welkom. Er wordt aan een gemiddelde snelheid van 18 à 20 km/u gereden, kinderen kunnen dus enkel aansluiten als zij volwaardig mee kunnen fietsen of achterop de fiets van een volwassene zitten. Er wordt telkens ongeveer 40 km in totaal gereden. De parcours van de fietstochten worden door verschillende vrijwilligers voorbereid.

AANBOD:

Om de drie weken op zondag: eerste keer op zondag 16/09/18, daarna op 07/10/18, 28/10/18, 18/11/18, 09/12/18, 30/12/18, 20/01/19, 10/02/19, 03/03/19, 24/03/19, 14/04/19, 05/05/19, 26/05/19, 16/06/19, 07/07/19, 28/07/19 en 18/08/19. Enkel bij uitzonderlijk slecht winterweer kan een fietstocht worden afgelast of uitgesteld.

Vertrek om 10u30 (stipt) aan Trafiek. Terug rond 14u.

Er wordt aangeraden om een extra binnenband mee te nemen in geval van een lekke band.

INFO:

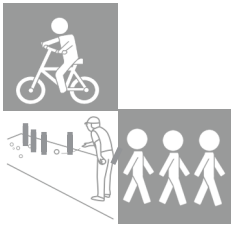
Deelname is GRATIS.
Vooraf inschrijven is niet nodig.

trafiek@skynet.be
www.trafiek.blogspot.com
Facebook > Trafiek vzw

Haspelstraat 37
9000 Gent
0488 261 888

GSF Omnisport

GSF omnisport Mariakerke-Wondelgem is de erkende sportclub van de Gezinsbond Mariakerke en de Gezinsbond Wondelgem. GSF Omnisport heeft een vast aanbod van activiteiten. Hieronder lees je meer over de activiteiten in Mariakerke voor mannen en vrouwen vanaf 18 jaar.



AANBOD:

> **Fietsen** (± 35km): eerste en derde dinsdag van de maand (april - oktober),14u
Start aan parking Claeys-Bouüaert, Mariakerke

> **Wandelen** (± 8km): elke tweede dinsdag van de maand (uitgezonderd schoolvakanties), 13u30
Start aan parking Claeys-Bouüaert, Mariakerke

> **Kubben**: eerste maandag van de maand (april - oktober), 14u30
Zandloperstraat 83, Mariakerke (naast 't Geestje)

> **Turnen:** maandag, 14u15 - 15u15
Parochiesportzaal Mariakerke, Kerkhofstraat 2, Mariakerke

> **Hatha yoga:** maandag, 20u - 21u
Sporthal Bourgoyen, Driepikkelstraat 30, 9030 Mariakerke

INFO:

1e en 2e deelname zijn gratis. Erna dient men in te schrijven bij Walter Neirynck (telefonisch of per mail). Deelname voor een jaar kost 15 euro.

Walter Neirynck
09 227 46 53 of 0478 029 453

neirynck@telenet.be
info@gezinsbondmariakerke.be
www. gezinsbondmariakerke.be

Beweeglessen voor volwassenen

Wil je starten met bewegen en rustig je conditie opbouwen? Alle volwassenen (vanaf 18 jaar) die zin hebben om hun lichaam soepel te houden, om meer te bewegen, om mensen uit de buurt te leren kennen… zijn welkom!

AANBOD:

Brugse Poort-Rooigem-Mariakerke: elke maandag van 14u tot 15u (17 september 2018 - 17 juni 2019). De lessen gaan door in de Powerzaal in Sporthal Bourgoyen, Driepikkelstraat 20, Gent.

Watersportbaan: elke donderdag van 16u tot 17u (6 september 2018 tot 27 juni 2019). De lessen gaan door in Sportzaal Freinetatheneum De Wingerd, Neermeerskaai 1A, Gent.

Rabot (enkel vrouwen): elke maandag van 13u30 tot 14u30 (17 september 2018 tot 24 juni 2019). De lessen gaan door in Sportzaal Odisee Technologiecampus Gent, Gebouw F, Gebroeders Desmetstraat 1, Gent en vanaf januari 2019 in Buurtsporthal Tondelier, Tondelierlaan 6, Gent.

Opgelet, er gaan geen lessen door op feestdagen en tijdens schoolvakanties!

INFO:

Proefles = GRATIS
0.50 euro/les
12 beurtenkaart = 5 euro
Instappen kan op elk moment en vooraf inschrijven is niet nodig.

Brugse Poort-Rooigem-Mariakerke: Lisa De Weerdt (09 277 97 71), lisa.de.weerdt@wgcmalpertuus.be

Watersportbaan: Lize Vanhaverbeke (09 222 26 46) lize.vanhaverbeke@wgcwatersportbaan.be

Rabot: Stephanie Byl (09 277 10 77) stephanie.byl@wgcrabot.be

gent: sport

Gentse wijkgezondheidscentra

Stretching

De stretchinglessen bestaan uit gevarieerde oefeningen, telkens vanuit een sterke body-mind connectie. Naast stretchen wordt er ook gewerkt aan spierversterking en centrumopbouw. Leuke, verrassende lessen verzekerd in een aangename sfeer! Open-level, iedereen kan op eigen niveau werken. We voelen ons energieker in ons lichaam en versterken de mentale focus en wilskracht.

AANBOD:

8-delige lessenreeksen : wekelijks (behalve tijdens schoolvakanties) op dinsdag van 19u30 t.e.m. 20u40

Breng een matje en eventueel een dekentje mee. Yogablokken en yogariemen worden voorzien.

INFO:

8,5 euro per les
4 lessen = 32 euro
6 lessen = 46 euro
8 lessen = 54 euro
Vooraf inschrijven via Mieke Volckaert (mail of gsm).

Mieke Volckaert (0494 274 941)
mieke.volckaert@hotmail.com
www.trafiek.blogspot.com

Trafiek
Haspelstraat 37
9000 Gent

Vzw Studio Groene Vallei

Studio Groene Vallei biedt verschillende vormen van lichaamsbeweging aan in een rustige omgeving. Er zijn cursussen voor elke leeftijdsgroep en elk conditieniveau. Met de lessen sterk je niet alleen je lichaam, maar breng je ook jouw leven in een nieuwe balans en bouw je stress af.

AANBOD:

Beginners yoga, hatha yoga, ashtanga yoga, vinyasa yoga, asudra yoga, pilates, kinderyoga, etc. Iedereen volgt zijn/haar eigen tempo.

Op de website kan je een overzicht vinden van de lessenreeksen.

INFO:

Je hoeft geen lidgeld te betalen en instappen kan elk moment. Je betaalt enkel voor de lessen waaraan je deelneemt. Via de website schrijf je je altijd vooraf in.
Proefles = 5 euro
Abonnement: 1 maand = 80 euro, 3 maand = 220 euro
Beurtenkaart: 10 beurten = 100 euro, 20 beurten = 180 euro
Studenten (max. 28 jaar) krijgen 20 % korting op vertoon van studentenkaart.

De UiTPAS is geldig voor de cursus ‘Care & Mindful Yoga’ op dinsdag.

studiogroenevallei@ips.be
www.yogastudiogroenevallei.be

Noordstraat 30
9000 Gent
09 216 20 33

VZW STUDIO GROENE VALLEI
www.studiogroenevallei.be

Yoga (Trafiek)

Het doel van de lessen is om te ontspannen na een stresserende dag en om de basisprincipes van yoga te leren kennen. De lessen zijn geschikt voor iedereen, ongeacht leeftijd of fysieke conditie. We focussen op relaxatie van lichaam én geest, via lichaamshoudingen (asana's) en ademhalingsoefeningen (pranayama), vooral ontleend uit de Hatha yoga.

AANBOD:

Elke maandag: 19u - 20u en 20u - 21u, behalve tijdens de schoolvakanties.
Iedereen oefent op eigen tempo en niveau.

Breng een yogamatje mee, eventueel ook een kussen of een dekentje.
Losse, warme kledij en kousen of blote voeten.

INFO:

Je kan op ieder moment instappen.
Proefles = 6 euro
5-beurtenkaart = 35 euro
10-beurtenkaart = 60 euro
Vooraf inschrijven is niet nodig.

Katrien 0476 99 32 94
Jan 0479 47 07 47
yoga-coach@hotmail.be

Buurtzaal Trafiek
Haspelstraat 37
9000 Gent

Hatha yoga (Buurtwerk Rooigem)

Of je nu lenig bent of niet, hatha yoga is geschikt voor elke leeftijd. Door de hatha-houdingen aan te nemen, zuiver je langzaam je lichaam en ontwikkel je je lichaamsbewustzijn. Je denken komt tot rust en je kunt je dagelijkse activiteiten beter aan door je energie op een constructievere manier te gebruiken.

AANBOD:

Elke dinsdag: 19u - 20u45.
De bewegingen worden aangepast aan ieders niveau en conditie.

Draag losse kledij en breng een yogamatje en eventueel ook een kussen of een dekentje mee.

INFO:

Je kan op ieder moment instappen.
Een reeks van 10 beurten = 45 euro
Het is aangeraden om op voorhand in te schrijven bij Betty Pollentier (0486 519 676) gezien het aantal plaatsen per les beperkt is.

Betty Pollentier (0486 519 676)
Buurtwerk Rooigem (09 216 68 10)
buurtwerkrooigem@gent.be

Buurtzaal De Kluts
Linnenstraat 27
9000 Gent

gent: mijn stad mijn wijk

Jims Fitness

Bij Jims Fitness is er een groot aanbod van toestellen, groepslessen, sfeer … te vinden voor een betaalbare prijs. Je traint er steeds op de meest hoogstaande cardiotoestellen, elk met een individueel scherm.

AANBOD:

Naast het gebruik van de fitnesszaal kan je bij Jims terecht voor een hele reeks groepslessen zoals Indoor Cycling, Ubound, Yoga, BBB, Fatburning, Zumba, Bootcamp etc. Op de website vind je een overzicht van de lessenreeksen.

Openingsuren Fitness:
Maandag tot vrijdag: 8u - 22u
Zaterdag, zondag en feestdagen: 9u - 17u

INFO:

Inschrijven kan aan de balie en ook online.

Daytime: je fitnesst onbeperkt in het weekend en op feestdagen en van maandag tot vrijdag tot 16u (14,99 euro/maand, voor 1 jaar)
Anytime: onbeperkt fitnessen (20,99 euro/maand, voor 1 jaar)
Group classes: onbeperkt fitnessen, LIVE groepslessen (26,99 euro/maand, voor 1 jaar)

Eenmalige instapkost van 49 euro. Studenten betalen in september geen instapkost bij een jaarabonnement.

gent.rooigem@jimsfitness.com
www.jimsfitness.be

Rooigemlaan 2C
9000 Gent
09 217 06 74

jims
enjoy fitness

Turnclub GV Gent

GV Gent is een club die zich specialiseert in kleuterturnen, Rope Skipping, Basisgym (toestelturnen), dans voor jeugd en volwassenen, en BlijfFit-programma's voor jongeren en volwassenen. De sterkte van de club is de kleinschaligheid en het recreatieve karakter. Ze werken met gemotiveerde en gediplomeerde lesgevers. Zij brengen op een ongedwongen manier het beste uit de kinderen en volwassenen naar boven.

AANBOD:

Op de website www.gvgent.be vind je een overzicht van de lessenreeksen.

Basisschool "De Brug", Trekweg 1, 9030 Mariakerke
Kleuterturnen (mini's en maxi's), Kleuterdans, Clipdance, Breakdance, Hiphop, Rope skipping, Bootcamp/run. De lesmomenten van de verschillende lessen kunnen geraadpleegd worden via de website.

Sporthal Bourgoyen, Driepikkelstraat 30, 9030 Mariakerke
Basisgym (toestelturnen), donderdag 17u00 - 18u30.

INFO:

Inschrijven kan alleen via de website (contact - inschrijvingsfiche):
http://www.gvgent.be/inschrijvingsfiche.html

Een proefles is gratis.
Kleuterturnen: 140 - 165 euro/jaar
Kleuterdans, Rope skipping, Hiphop, Breakdance, Modern dance: 110 euro/jaar
Basisgym, Clipdance, Bootcamp & Run, Total body workout, Dance moms: 140 euro/jaar

Guy De Vriendt
0486 396 190
guy.de.vriendt@telenet.be

www.gvgent.be

Bootcamp Gent

Bootcamp staat voor snel, compleet en verantwoord fit worden en bestaat uit een bruisende mix van krachttraining, conditietraining, explosiviteit, snelheid en mobiliteit. De training is voor iedereen van alle leeftijden en sportniveaus. Bootcamp gaat uit van een vernieuwende kijk op outdoortraining, met aandacht voor elke individuele deelnemer en aangepaste oefeningen bij blessures/beperkingen. Snel resultaat door de hoge intensiteit.

AANBOD:

Elke maandag en donderdag van 19u30 - 20u30.
Elke zaterdag van 10u30-11u30.
Training start aan het grasveld van Jan V. Hembysebolwerk 5, 9000 Gent (Groene vallei park) of Sport- en Recreatiepark Blaarmeersen (afhankelijk van het weer - de communicatie gebeurt via de Facebookpagina).

INFO:

6 euro per training
10-beurtenkaart = 50 euro
Vooraf inschrijven is niet nodig.
Instappen kan op elk moment.

Start@haerenspersonalcoaching.be
Facebook > Bootcamp Gent
www.bootcampgent.be

Jan Van Hembysebolwerk 5 (grasveld)
9000 Gent

K.C. Dance Complex

K.C. Dance Complex is een internationale en erkende dansschool voor moderne en klassieke dans in Gent. Zij bieden een uitgebreid programma aan voor zowel kinderen, jongeren als volwassenen. De danslessen variëren in niveau van beginner, open level tot professioneel.

AANBOD:

Hip Hop, jazz, ballet, kleuterdans, afrotrap, afrohouse, ragga, popping, locking, modern, clipdance, breakdance, high heels class, house dance en nog zoveel meer…

Op de website kan je een overzicht vinden van de lessenreeksen.

INFO:

Vooraf inschrijven ter plaatse.

Semesterabonnement: tussen 95 euro en 455 euro
Jaarabonnement: vanaf 160 euro
Wild card: 10 beurten = 90 euro of 20 beurten = 160 euro

Prijzen verschillen volgens leeftijd en aantal uren les.
Alle prijzen vind je terug op de website.
Naast het inschrijvingsgeld betaal je 10 euro lidgeld per schooljaar.

info@kcdancecomplex.be
www.kcdancecomplex.be

Rooigemlaan 518
9000 Gent
0478 774 700

KC DANCE COMPLEX

Danswijzer

Is dansen ook jouw passie? Danswijzer in Mariakerke is een dansvereniging voor jong en oud. Danswijzer biedt een grote verscheidenheid in stijlen: je kan er zowel het klassiek ballet als de moderne dansstijlen volgen. Er zijn lessen voor beginners tot en met gevorderde dansers. Ook volwassenen die willen starten met dans, vinden een aanbod overdag of 's avonds!

AANBOD:

Van 4+ tot 60+

Preballet – Klassiek ballet – Hedendaags Klassiek – Pointes - Choreo team - Jazz dance – Hiphop – Modern dance - Creatief dansatelier

INFO:

Inschrijven kan online via www.danswijzer.be

Lesgeld: zie danswijzer.be/inschrijven/prijzen
Lidgeld: 20 euro/jaar
Kortingen bij meerdere lessen.

info@danswijzer.be
www.danswijzer.be

Brugsesteenweg 349 B
9030 Mariakerke
0477 230 505

Together We Stand

Together We Stand (TWS) verwelkomt je in het eerste hiphophuis in België! Vanaf september 2018 kan je er niet alleen terecht voor coaching-sessies, vrije trainingen en events, maar ook voor workshops en beginnerslessen breakdance en freestyle hiphop.

AANBOD:

Breakdancelessen voor beginners (jongens en meisjes van 8 tot 14 jaar): elke donderdag van 18u tot 19u30.

Vrije trainingen:

Breakdance: maandag en donderdag van 19u30 tot 22u, en zondag van 16u tot 19u.
Stand up: dinsdag van 19u30 tot 22u.

INFO:

Lesgeld: € 250. Vrije trainingen zijn voor iedereen gratis toegankelijk.
Inschrijven kan via e-mail (together9000@gmail.com).

TWS Home for Hip Hop
Together9000@gmail.com
Facebook > Togetherwestand1

Fluweelstraat 22
9000 Gent

Escola De Capoeira

Escola De Capoeira (vzw E.CA) heeft als doel de Braziliaanse cultuur te verspreiden in al haar aspecten: capoeira, dans, muziek, kookkunst… Capoeira is een fysisch spel op muziek. Het is een bewegingskunst die dans, muziek, gevechtssport, zelfverdediging en acrobatie verenigt. Het verhoogt de soepelheid, het gevoel voor ritme en de lichaamsbeheersing.

AANBOD:

Basisschool de Feniks / Bevrijdingslaan 63 / 9000 Gent
Kinderen (+6j): zaterdag, 9u30 - 10u30 (beginners)

Gemeentelijke basisschool Hippo's Hof / Hippoliet Lammensstraat 10 / 9000 Gent
Volwassenen: dinsdag en donderdag, 20u - 21u30

INFO:

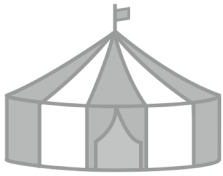
Kinderen (+6j): 2,5 euro/les of 75 euro/schooljaar
Volwassenen: 8 euro/les (eerste les = GRATIS) of 6 euro/les bij abonnement van 2 maanden
Naast het inschrijvingsgeld betaal je 6 euro verzekering per schooljaar.
Je kan op ieder moment instappen.

Gregory Van Vooren
papacapim@capoeira-school.be

www.capoeira-school.be

Circusplaneet

De Circusplaneet heeft een uitgebreid aanbod circuslessen voor kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen in Gent en Merelbeke. Zij willen iedereen de kans geven om verschillende circustechnieken te ontdekken en te leren in een open en gezellige sfeer. Iedereen is welkom! Competitie is uit den boze, samenwerken, vertrouwen en respect staan centraal.



AANBOD:

Neem een kijkje op de website voor het uurrooster.

Jeugd(4-17 jaar): kind-oudercircus, circomotoriek, community training, buurtcircus, jongleren, acro-luchtacro, luchtacrolessen, acrolessen, multicircus, acro-parkour, specialisatielessen.

Volwassenen (+18 jaar): community training, koorddansen, evenwicht, diabolo, jongleren, hoelahoep, acrobatiereeksen, luchtacrobatiereeksen, circomotoriek.

Naast wekelijkse lessen organiseert de Circusplaneet ook nog een aantal kampen tijdens de vakanties.

INFO:

Prijzen -18 jaar: 205 euro, + 18 jaar: prijzen variëren tussen 45 en 255 euro per cursus. Prijzen en kortingen kunnen geraadpleegd worden op de website (www.circusplaneet.be).
Inschrijven kan via de website of via e-mail (inschrijven@circusplaneet.be).
Lessen gaan door van midden september tot eind mei.

info@circusplaneet.be
www.circusplaneet.be
09 228 92 72

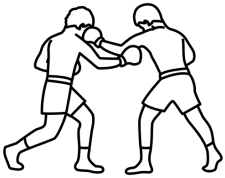
Circuszaal
Drongensesteenweg 146
9000 Gent

BS De Klavertjes
Moutstraat 50
9000 Gent

Sportzaal GILKO
Kloosterstraat 19
9820 Merelbeke

Kubat's Boxing gym

Kubat's Boxing gym is er voor vrouwen en mannen, jong en oud! Wil je afvallen? Technisch leren boxen? Of boksen gebruiken als een work-out of zelfverdediging? Dan is Kubat's Boxing gym misschien iets voor jou. Zij bieden boks-, kickboks– en thaibokslessen aan. Ook kinderen kunnen al op vroege leeftijd al spelend en in een veilige omgeving kennismaken met boksen. Alle lesgevers zijn gekwalificeerde trainers.



AANBOD:

Volwassenen: Elke maandag, woensdag en vrijdag, 18u30 - 20u30
Jeugd: Elke dinsdag en donderdag, 17u30 - 19u00
Dames: Elke dinsdag en donderdag, 17u00 - 19u00

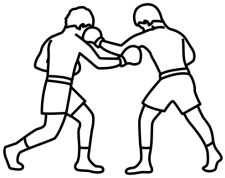
INFO:

Volwassenen; 25 euro/maand.
Jeugd: 20 euro/maand.

Kubat's gym
Meibloemstraat 78
9000 Gent
Facebook < Kubat's gym
info@kubatsgym.be

Van Monck Autonomous Gym

De Van Monck Autonomous Gym is een plek waar iedereen welkom is om te leren kickboksen en Engels boksen, in een informele en open sfeer. Er wordt gestreefd naar een plek waar iedereen comfortabel kan trainen. Machogedrag, racisme, seksisme en homofobie worden niet getolereerd. Om te starten is inzet en enthousiasme tijdens de training belangrijk, je fysieke conditie niet.



AANBOD:

Kickboxing: Elke dinsdag van 18u00 tot 19u00 uur basistraining en aansluitend van 19u00 tot 21u00 kickboxtraining.

Engelse Boks: Elke donderdag van 18u45 tot 20u45.

INFO:

Er wordt geen lidgeld gevraagd, maar een vrijwillige bijdrage.
De trainingen gaan door in "De Koer", Meibloemstraat 86, Gent.

Hou er rekening mee dat de organisatie niet verantwoordelijk is voor ongevallen of blessures.

Er is boksmateriaal aanwezig in de club dat je kan gebruiken tijdens de eerste trainingen. Gemakkelijke-/sportkledij meebrengen volstaat. Er wordt getraind op blote voeten.

www.vanmonckautonomousgym.squat.net
vanmonckautonomousgym@squat.net

De Koer
Meibloemstraat 86
9000 Gent

Zwembad Rooigem

Wie zin heeft om een plons in het water te nemen of enkele baantjes te zwemmen, is zeker welkom in het Rooigemzwembad. Er is een groot bad (25m x 13m) en een klein bad (11m x 10m). Daarnaast zijn er nog 3 bubbelbaden, 3 stoombaden en een glijbaan.

AANBOD:

Iedereen kan er tijdens de openingsuren vrij terecht.
Openingsuren schoolperiode 2018-2019 (behalve tijdens schoolvakanties):

- Maandag: 7u30 - 9u30, 12u30 - 13u30, 16u - 17u30
- Dinsdag en donderdag: 12u30 -13u30, 16u - 17u30
- Woensdag: 7u30 - 8u30, 12u30 - 13u30, 18u - 22u
- Vrijdag: 7u30 - 8u30, 12u30 - 13u30, 16u - 17u30
- Zaterdag: 9u - 12 u
- Zondag: 9 - 12u, 13u - 16u30

INFO:

Prijzen zijn afhankelijk van o.a. beperking, woonplaats en leeftijd.

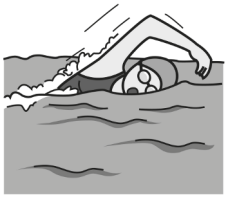
Kinderen t.e.m. 6 jaar: GRATIS
Individuele zwembeurt: 0,6 euro - 6 euro
11-beurtenkaart: 6 euro - 60 euro
Jaarabonnement: 30 euro - 276 euro

sportdienst@stad.gent
www.stad.gent/sport

Zwembad Rooigem
Peerstraat 1
9000 Gent

Zwemclubs in zwembad Rooigem

In zwembad Rooigem hebben verschillende clubs wekelijks een aanbod, voor zowel volwassenen als kinderen. Er is initiatiezwemmen, G-zwemmen (zwemmen beoefend door personen met een handicap), veteranen-zwemmen... Zwemmen kan zowel recreatief als competitief. Ook aquagym en waterpolo worden aangeboden.



AANBOD:

Zwemclub SOS vzw: zwemschool jeugd, G-zwemmen
Vrije zwemmers Gent: zwemschool kinderen, recreatie, competitie, waterpolo
Vrije zwemmers Drongen: zwemlessen, recreatie, competitie, aquagym
KGZV: waterpolo voor jong en oud

Raadpleeg de websites voor meer informatie.

INFO:

Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Contacteer de clubs voor meer informatie.

UiTPAS Zwemclub SOS vzw en Vrije Zwemmers Drongen

Zwemclub SOS vzw: info@sosgent.be, www.sosgent.be
Vrije zwemmers Gent: Rudy De Ruyck, 0496 451 953
voorzitter@vzg.be, www.vzg.be/
Vrije zwemmers Drongen: secretariaat@vzd.be,
www.vzd.be
KGZV: Koen Colpaert, 0497 402 037, www.kgzv.be

FC Rooigem

Voetbal is een spel dat door spelers, ouders, scheidsrechters en trainers gespeeld wordt. Op onze club trachten we het onderscheid tussen mede- en tegenstanders te vermijden. We zijn immers allemaal partners die hetzelfde doel na streven: voetballen en plezier maken. De jeugdwerking heeft tot doel de sportieve ontwikkeling van kinderen op een aangename manier te ondersteunen. Dit allemaal binnen een multiculturele en sociaal geëngageerde omgeving.

AANBOD:

Ploegen: U7, U8, U9, U10,U13, U15, U17, CP-voetbal (-15jaar) en beloften.

Trainingsdagen: maandag en donderdag
Wedstrijden/ training CP ploeg: zaterdag

FC Rooigem is trots dat het de eerste club is in Oost-Vlaanderen die CP-voetbal aanbiedt. CP-voetbal wordt gespeeld door voetballers die als gevolg van een hersenbeschadiging een motorische beperking hebben. Meer info op de website.

INFO:

Inschrijven: mail naar jeugdcoordinator@fc-rooigem.be met duidelijke vermelding van contactgegevens, voornaam, geboortedatum en telefoonnummers van de ouders.
Inschrijvingsgeld varieert per ploeg, tussen 110 euro en 180 euro per jaar.

jeugd@fc-rooigem.be
www.fc-rooigem.be

Papiermolenstraat 1
9000 Gent

Volleybal (Trafiek vzw)

Elke week is er in de turnzaal van school 'De Toren van Babel' recreatief volleybal. Je kunt volleyballen (je hebt het 'ooit' nog gedaan), maar had de voorbije jaren niet meer de kans om het te doen; dan is dit jouw grote kans: wekelijks samenkomen met een gemengde groep vrouwen en mannen. We starten met een korte opwarming en dan: spelen maar!

AANBOD:

Elke maandagavond van 20u30 tot 22u00, van september tot juni, behalve tijdens schoolvakanties.

INFO:

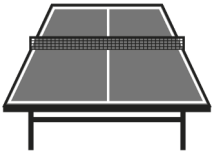
20 euro voor het hele jaar (september - juni).
Inschrijven via mail of telefonisch. Instappen kan op elk moment.
De lessen gaan door in turnzaal De Toren van Babel.

trafiek@skynet.be
0488 261 888

Turnzaal De Toren van Babel
Bargiekaai 1
9000 Gent

Tafeltennisclub Rooigem

TTC Rooigem biedt recreatief en competitief tafeltennis aan. Zij beschikken over 12 tafels, kleedkamers, douches en een ruime parking. Daarnaast wordt het sociaal contact tussen de leden door tal van nevenactiviteiten bevorderd.



AANBOD:

Iedereen kan terecht in de tafeltennisclub! Wie graag wil kennismaken met tafeltennis, kan eerst drie lessen uitproberen.
Er zijn verschillende afdelingen:
Recreatie jeugd (6 tot 18 jaar): woensdag: 14u - 17u & zaterdag: 9u-12u
Recreatie volwassenen (+18 jaar): donderdag vanaf 19u tot 24u
Competitie jeugd en volwassenen (8 tot … jaar): geleide en vrije training op dinsdag– en woensdagavond, wedstrijd op vrijdag– en zaterdagavond.

INFO:

Iedereen kan tijdens het jaar aansluiten. Het lidgeld wordt berekend op het tijdstip van aansluiten.

Jeugd (6 - 18 jaar):
Recreanten: 1,5 euro/aanwezigheid en 25 euro/seizoen (1 mei - 30 april) lidgeld
Competitie: 67 euro/seizoen

Volwassenen (+ 18 jaar):
Recreanten: 2 euro/aanwezigheid en 25 euro/seizoen lidgeld
Competitie: 115 euro/seizoen

www.ttcrooigem.be

Rooigemlaan 180
9000 Gent
09 236 10 10

Vzw Jong

Vzw Jong is het Gentse, particuliere jeugdwelzijnswerk met onder andere een werking in de Brugse Poort. Er zijn verschillende werkingen voor kinderen, tieners en jongeren: jeugdhuis Kaarderij, het Meisjeshuis, spelotheek Speelvogel , kinderwerking Kinderplaneet en de Nieuwkomerwerking. Bij vzw Jong kan je terecht voor **sportactiviteiten (zaalvoetbal, tafeltennis, basket, kicker, fitness, turnen...)** maar ook ontmoeting, uitstappen, koken, spelen en crea.

AANBOD:

Door het jaar heen zijn er tal van andere activiteiten die maandelijks worden bekend gemaakt via een affiche en op de website van vzw jong.

Jongerenwerking Kaarderij (gemengd):

- Woensdag, 14u - 17u (12 - 16 jaar), 18u30 - 21u30 (+ 16 jaar), sport– en andere activiteiten.
- Vrijdag (+ 16 jaar), 18u30 - 21u30, sport– en andere activiteiten.
- Zaterdag 14u - 17u (12 - 16 jaar), sport– en andere activiteiten.

Meisjeswerking Meisjeshuis (meisjes): donderdag, 17u30 - 19u, sportactiviteiten (onder voorbehoud).
Kinderwerking Kinderplaneet (6 tot 12 jaar): woensdag en zaterdag, 14u tot 17u, sport– en andere activiteiten.

INFO:

Inschrijven kan het hele jaar door.
Er wordt een bijdrage van 2 euro per schooljaar gevraagd voor de Jong-pas.

brugsepoort@vzwjong.be
www.vzwjong.be

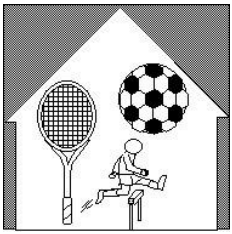
Jongerenwerking Kaarderij
Kaarderijstraat 29
9000 Gent
09 226 07 15

Meisjeswerking Meisjeshuis
Kiekenstraat 4B
9000 Gent
09 227 94 20

Kinderplaneet & Nieuwkomerwerking
Kiekenstraat 4B 9000 Gent
09 226 86 80

Sporthal Bourgoyen

Aangezien er een enorm aanbod is van sportmogelijkheden in de sporthal Bourgoyen, beperken we ons in deze brochure met een opsomming van de verschillende sporten die je er kan beoefenen, veelal in clubverband.



AANBOD:

Aikido
Badminton
Basket
Badminton
Capoeira
Dans
Frisbee
Judo
Jiu-jitsu
Kendo, Iaido en Jodo
Kickboxing
Kung-Fu
Karate
Mini– en zaalvoetbal
Omnisport
Ropeskipping
Taekwondo
Torbal
Volleybal
Worstelen
Gymnastiek en turnen
….

Meer info vind je op de website stad.gent/sport

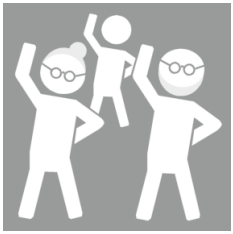
Sporthal Bourgoyen

Driepikkelstraat 30
9030 Mariakerke
09 227 33 22

stad.gent/sport

Lokaal dienstencentrum Ten Hove (50+)

Het lokaal dienstencentrum (ldc) Ten Hove richt zich tot de buurtbewoners vanaf 50 jaar van Begijnhofdries-Papegaai, Brugse Poort, Ekkergem en Malem. In een ldc kan je terecht voor informatie en advies, vrijwilligerswerk, ontspannings-, bewegings-, creatieve en vormingsactiviteiten én zorg.



AANBOD:

Bewegingslessen: aerobic, aquagym, ritmisch turnen, stretching, wandelen, yoga, yoga stoeloefeningen, zumba, salondans, tapdans, discolinedans (individuele dans in groepsverband), pilates, historische dans, Qi Gong en meditatieve dans.

INFO:

Jaarabonnement: 50 euro tot 82,50 euro afhankelijk van de activiteit (2.5 euro per les
10 beurtenkaart: 30 euro (3 euro per les), 6 maand geldig.
Data, uren, kostprijs en omschrijving van de activiteiten vind je in de infobrochure van ldc Ten Hove, te verkrijgen op het secretariaat of op de website/Facebook.

ldc.ten.hove@ocmw.gent
www.ocmwgent.be/ten-hove (rubriek 'activiteiten - vast aanbod')
Facebook > LDC Ten Hove

Begijnhofdries 15
9000 Gent
09 266 88 88

OCMW GENT

Buiten sporten in Gent

Zin om te sporten in frisse lucht? Ontdek hier waar u in de open lucht kan basketballen, voetballen, petanquen of aan street workout doen.

AANBOD:

Basketbal:

- *Acaciapark Brugse Poort*, Hulstboomstraat of Acaciastraat, 9000 Gent.
- *Basketbalterrein Driepikkelstraat*, Driepikkelstraat, 9030 Mariakerke.
- *Boerderijpark*, Boerderijstraat, 9000 Gent.
- *Groenevalleipark*, Nieuwe Wandeling, 9000 Gent.
- *Speelterrein Fonteineplein*, Fonteineplein, 9000 Gent.
- *Speelterrein Lusthoflaan*, Lusthoflaan, 9030 Mariakerke.

Buurtvoetbal

- *Boerderijpark*, Boerderijstraat, 9000 Gent.
- *Domein Claeys-Boúúaert*, Kasteeldreef 2, 9030 Mariakerke.
- *Groenevalleipark,* Nieuwe Wandeling, 9000 Gent.
- *Groenzone Tuinwijk Malem,* Heldenplein, 9000 Gent.
- *Fluweelpark,* Fluweelstraat, 9000 Gent.
- *Luizengevecht,* Seghersplein, 9000 Gent.
- *Speelterrein Venusstraat,* Venusstraat, 9030 Gent.
- *Speelterrein Welpengang,* Welpengang, 9030 Mariakerke.
- *Vaarnewijkpark*, Paul van tieghemlaan, 9030 Mariakerke.

Petanque

- *Boerderijpark*, Boerderijstraat, 9000 Gent.
- *Domein Claeys-Boúúaert*, Kasteeldreef 2, 9030 Mariakerke.
- *Fluweelstraat,* Fluweelstraat, 9000 Gent.
- *Pierkespark*, Haspelstraat, 9000 Gent.

Street workout

- *Groenevalleipark,* Nieuwe Wandeling, 9000 Gent.
- *Groenzone Tuinwijk Malem,* Heldenplein, 9000 Gent.

INFO:

Meer info vind je op de website stad.gent/cultuur-sport-vrije-tijd/buiten-genieten

Deze brochure werd samengesteld door het wijkgezondheidscentrum Brugse Poort.

LuJon Tibetaanse yoga, Yoga (Treck Hostel), Karateclub Eris-N, Open Huizen (55+) hadden geen activiteiten meer in de Brugse Poort bij de druk van deze brochure (sept. 2018)

wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

VU: Caroline Spildooren, Wijkgezondheidscentrum Brugse Poort, E. Seghersplein 16, 9000 Gent

wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort