

sporten & bewegen

In de
**Brugse
Poort**

2019/2020

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



Inleiding

Beste buurtbewoner,

Ook dit jaar slaagden we erin om een mooie brochure voor jou 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 10^e editie van de brochure 'Sporten en bewegen in de Brugse Poort' werd tijdens de zomer van 2019 opgesteld. Data, uren... kunnen veranderen, daarom raden we je aan om contact op te nemen met de organisatie of 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!

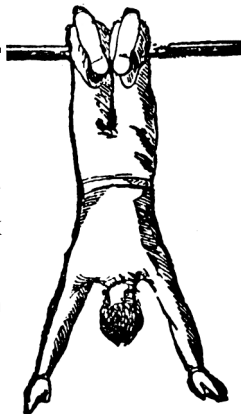
Sportieve groetjes,

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



wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort

Contact: Joline.Goossens@wgcbbrugsepoort.be of 09 226 10 49



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 of budgetbegeleiding 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, 45 euro voor 2 semesters. Heb je een UitPAS met kansentarief? Dan betaal je maximaal 20% van de prijs.



Info: 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.

ZIEKENFONDSEN TEGEMOETKOMING

Liberaal mutualiteit	25 euro (volwassenen) en 35 euro (- 18 jaar)
Christelijke mutualiteit	15 euro
Socialistische mutualiteit	12,5 euro of 15 euro (verhoogde tegemoetkoming)
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.

Info: <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! Alle plaatsen waar je buiten kan sporten in de wijk vind je terug op pagina 34.

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 jou 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 éérs lang 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 in jouw buurt en stad zijn.

<http://www.bovregiogent.be/>

> ONLINE BEWEEGZOEKER

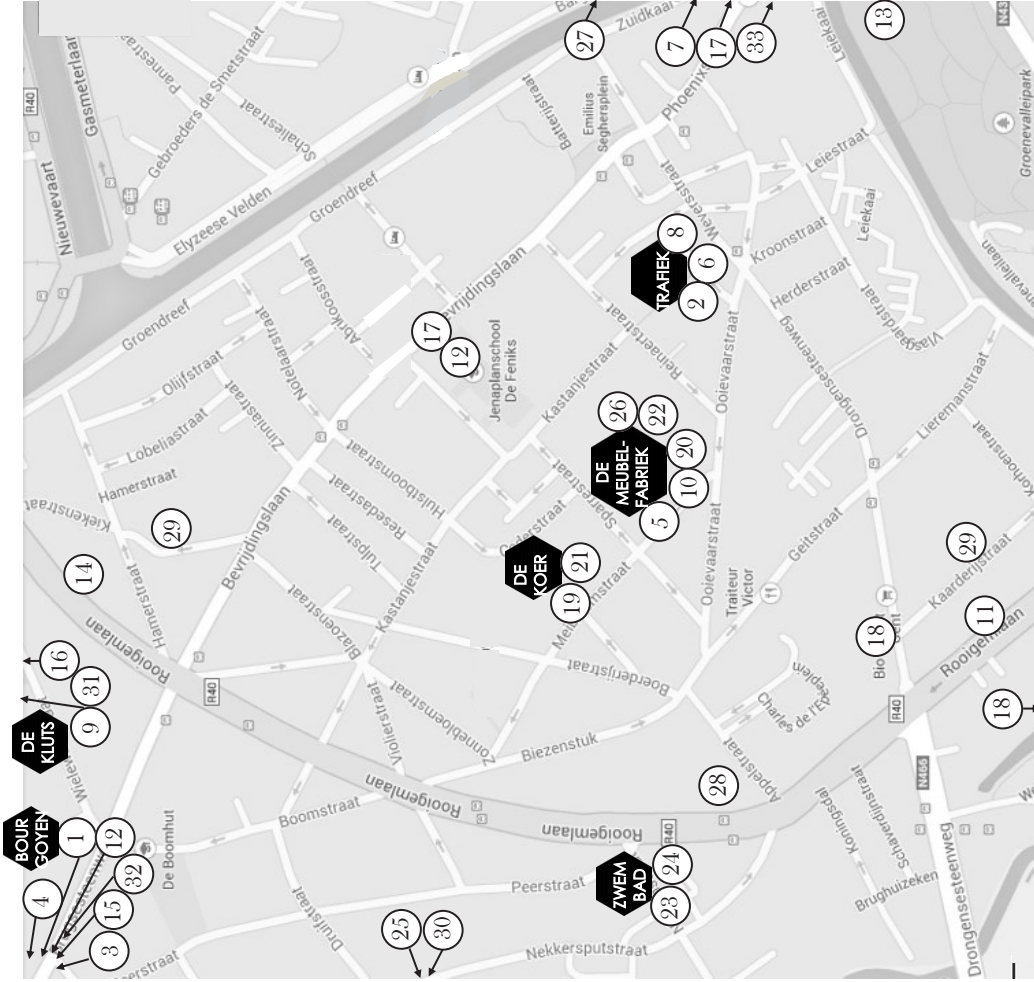
Nog geen conditie en je wilt starten met bewegen? Via onderstaande website krijg je een overzicht van beweegactiviteiten in jouw buurt waar iedereen aan kan meedoen. Voorbereiding of een goede conditie is niet nodig. Plezier hebben in het bewegen des te meer.

<http://stad.gent/sport/beweegzoeker/begeleid-bewegen-uw-wijk>

Inhoud

01	Begeleide wandelingen	
02	3-wekelijkse fietstocht	
03	GSF Omnisport	
04	Beweeglessen voor volwassenen	
05	Fietslessen voor volwassenen	
06	Stretching	
07	Studio Groene Vallei	
08	Yoga (Trafiek)	
09	Hatha yoga (yogagroep Rooigem)	
10	Kinderyoga	
11	Jims Fitness	
12	Turnclub GV Gent	
13	Bootcamp Gent	
14	K.C. Dance Complex	
15	Danswijzer	
16	Together We Stand	
17	Escola de Capoeira	

18	Circusplaneet	
19	Kubat's Gym - Self Defense Academy	
20	Van Monck Autonomous Gym	
21	Sportschool9Duust	
22	Rising You klimclub	
23	Zwembad Rooigem	
24	Zwemclubs in zwembad Rooigem	
25	FC Rooigem Rangers	
26	Right2Score	
27	Volleybal	
28	Tafeltennisclub Rooigem	
29	Vzw Jong	
30	Sportkampen (Sportaround)	
31	Buurtportaanbod MOVE 9000	
32	Sporthal Bourgoyen	
33	LDC Ten Hove	
34	Buiten sporten	



(look) Voor
kinderen



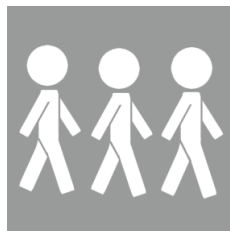
Beweeg met
de **UITPAS**
(= 80% korting
voor mensen met
verhoogde tege-
moetkoming)



Gratis of
goedkoop
sporten

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.

Verreikers kunnen worden ontleend aan het onthaal van het Natuur- en Milieucentrum De Bourgoyen (identiteitskaart als waarborg).

Annelies Janssens (09 216 44 78)
nmc@natuurpuntgent.org

Natuur- en milieucentrum De Bourgoyen
Driepikkelstraat 32
9030 Mariakerke

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 mee als ze op een veilig manier op 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. Onderweg wordt er een korte plas- en/of koffiepauze genomen.



AANBOD:

Om de drie weken op zondag: 8/09/19, 29/09/19, 20/10/19, 10/11/19, 1/12/19 en 22/12/19. Er wordt in alle weersomstandigheden gefietst.

Vertrek om 10u30 (stipt) in het Pierkespark. 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 Gezinsbond Gent is de erkende sportclub van de Gezinsbond Gent. GSF Omnisport heeft een vast aanbod van activiteiten. G-sporters zijn eveneens welkom.



AANBOD:

- > **Kanga training:** elke zondag, 9u -12u
K.C. Dance Complex, Rooigemlaan 518, Gent
- > **Fietsen** (± 35km): 1^e en 3^e dinsdag van de maand (april - oktober), 14u - 17u15
Start aan parking Claeys-Bouüaert, Mariakerke
Einde aan de Notenstraat in Mariakerke
- > **Wandelen** (± 8km): elke 2^e dinsdag van de maand, 13u30 - 17u
Start aan parking Claeys-Bouüaert, Mariakerke
Einde aan de Notenstraat in Mariakerke
- > **Kubben:** 3^e donderdag van de maand (april - oktober), 14u30 - 16u
't Geestje, Zandloperstraat 81, Mariakerke
- > **Turnen:** maandag, 14u15 - 15u15
Parochiesportzaal Mariakerke, Kerkhofstraat 2, Mariakerke
- > **Yoga:** maandag, 20u - 21u. Driepikkelstraat 30, Mariakerke
- > **Volleybal:** maandag, 21u - 22u30.
Parochiesportzaal Mariakerke, Kerkhofstraat 2, Mariakerke

INFO:  

De 1^e en 2^e les zijn gratis. Het verzekerings- en lidgeld bedraagt 15 euro per jaar. Wandelaars, fietsers en kubbers betalen daarna niets meer.

Volleybal en turnen: 105 euro

Kangaleessen: 5 euro per les voor leden Gezinsbond en 10 euro voor niet-leden.

Walter Neiryndck

0478 02 94 53

gsf.walterneiryndck@telenet.be

<https://gent.gezinsbond.be>



Beweeglessen voor volwassenen

Wil je starten met bewegen en rustig je conditie opbouwen? Iedereen vanaf 18 jaar die zin heeft om hun lichaam soepel te houden, om meer te bewegen, om mensen uit de buurt te leren kennen... is welkom!



AANBOD:

Rustige beweegles: elke maandag van 14u tot 15u

Actieve beweegles: elke maandag van 15u tot 16u

De lessen gaan door van 9 september 2019 tot 22 juni 2020. De lessen gaan door in de Powerzaal in Sporthal Bourgoyen, Driepikkelstraat 20, Gent.

Er gaan ook beweeglessen door in andere Gentse wijken. De data en locaties vind je terug op <https://stad.gent/sport/buurtsport/beweeglessen>

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

INFO:

0.50 euro/les

12 beurtenkaart = 5 euro

Instappen kan op elk moment en vooraf inschrijven is niet nodig.

Speciale sportkledij is niet nodig, trek wel gemakkelijke kledij en schoenen aan.

Een flesje water en een handdoek mag zeker.

Brugse Poort-Rooigem-Mariakerke

Lisa De Weerd

lisa.de.weerd@wgcmaalpertuus.be, 09 277 97 71



Fietslessen voor volwassenen

In Gent wordt vaak en veel gefietst. En terecht: fietsen is gezond en vaak de snelste manier om je in de stad te verplaatsen.

Toch zijn er nog heel wat volwassen Gentenaren die niet kunnen of durven fietsen. Daarom worden er fietslessen voor volwassenen georganiseerd op verschillende locaties in Gent.



AANBOD:

10 fietslessen voor volwassenen vanaf 18 jaar:

- Je hebt nog geen ervaring: je leert fietsen, stap voor stap, in je eigen buurt. Je begint met je fiets aan de hand en je eindigt met een fietstocht in groep op de openbare weg.
- Je hebt al een beetje fietservaring, maar je wil graag onder deskundige begeleiding bv. kleinere fietstochten maken in je buurt of richting Gentse binnenstad. Je bouwt zo wat meer zelfvertrouwen op rond de wegcode, het dwarsen van tramsporen enz.

INFO:

Kostprijs: 15 euro voor 10 lessen, inclusief verzekering én gebruik van een fiets en -helm.

In de wijk Brugse Poort-Rooigem-Mariakerke starten de lessen vermoedelijk in april 2020. Meer info vind je op de website (<https://stad.gent/sport/buurtspport/fietslessen>). Schrijf je op voorhand in, want plaatsen zijn beperkt.

Praktische: een eigen fiets meebrengen voor de lessen mag, maar is niet nodig.

Contactpersonen Brugse Poort-Rooigem-Mariakerke:

Anna Buysens, wgc Brugse Poort

Anna.Buysens@wgcbbrugsepoort.be, 09 226 10 49

Lisa De Weerd, wgc Malpertuus

Lisa.de.weerd@wgcmalpertuus.be, 09 277 97 71



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 energiever in ons lichaam en versterken de mentale focus en wilskracht.



AANBOD:

Reeksen van 8 lessen telkens op dinsdag van 19u30 tot 20u50: 3/09/19, 10/09/19, 17/09/19, 24/09/19, 1/10/19, 8/10/19, 15/10/19, 22/10/19.



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

INFO:

10 euro per les

2 lessen = 19 euro

4 lessen = 36 euro

6 lessen = 51 euro

8 lessen = 60 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, kinderyoga, asudra yoga, pilates, 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

Losse lessen = 12 euro of 10 euro (studenten)

Abonnement: 1 maand = 85 euro of 64 euro (studenten); 3 maand = 220 euro of 176 euro (studenten)

Beurtenkaart: 5 beurten = 55 euro of 44 euro (studenten), 10 beurten = 105 euro of 80 euro (studenten), 20 beurten = 185 euro of 144 euro (studenten)

studiogroenevallei@ips.be
www.yogastudiogroenevallei.be

Noordstraat 30
9000 Gent
09 216 20 33



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 tot 20u én 20u tot 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.

1 les = 6 euro

5-beurtenkaart = 30 euro

10-beurtenkaart = 50 euro

Vooraf inschrijven is niet nodig.

De yogalessen gaan door in de buurtzaal boven Trafiek.

Jan: 0479/47.07.47

yoga-coach@hotmail.be

Buurtzaal Trafiek
Haspelstraat 37
9000 Gent



Hatha yoga (yogagroep 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 tot 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 kost 45 euro.

Het is aangeraden om op voorhand in te schrijven bij Betty Pollentier, gezien het aantal plaatsen per les beperkt is.

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

Buurtcentrum Rooigem
Linnenstraat 27
9000 Gent



Kinderyoga

Zowel kinderen als hun (groot)ouders kunnen zich ontspannen met behulp van kinderyoga, ouder-kind-yoga, en ouder-kind-bewegingsexpressie.
Inclusieve werking & kleine groep voor maximale beleving en ontmoeting.



AANBOD:

Kinderyoga:

Elke dinsdag en donderdag, vanaf 10 september 2019:

Dinsdag (9 - 12 jaar): 16u15 - 17u15

Donderdag (6 - 8 jaar): 16u15 - 17u15

Opgelet, deze lessen gaan niet door in de schoolvakanties.

Nieuwe reeksen (kleuteryoga, ouder-kind-yoga,...) en yogakampen zullen aangekondigd worden via de website.

INFO: ☺

Proefles: 5 euro

Losse les: 7 euro

5-beurtenkaart: 25 euro

Kansentarief mogelijk

Inschrijvingen: via mail naar willowycontact@gmail.com met vermelding van de datum en leeftijd kind(eren).

De lessen gaan door in De Meubelfabriek Meibloemstraat 18, 9000 Gent.

Marjolein Blancquaert

0473 32 59 48

willowycontact@gmail.com

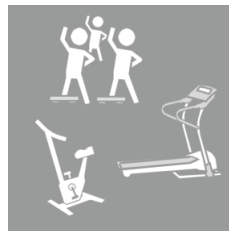
www.willowy.space

De Meubelfabriek
Meibloemstraat 18
9000 Gent



Jims Fitness

Bij Jims Fitness is er een groot aanbod van toestellen, groepslessen, sfeer... te vinden. 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 Spinning, Ubound, Yoga, BBB, Fatburning, Zumba 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 of online.

Anytime: onbeperkt fitnessen (21,99 euro/4 weken, voor 1 jaar)

Group classes: onbeperkt fitnessen, LIVE groepslessen (28,99 euro/4 weken, voor 1 jaar)

Enmalige instapkost van 49 euro. Er zijn regelmatige acties onder voorwaarden voor nieuwe leden. Actie in september 2019: nieuwe leden krijgen 8 weken gratis fitness én VIP access op jaarabonnementen. Met VIP access krijg je toegang tot het Yanga sportwater en kan je 4 keer per maand een vriend(in) meenemen naar Jims.

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 (toesteltturnen), 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:

Basisschool "De Brug" (Trekweg 1, 9030 Mariakerke):

Kleuterturnen (Ploppertjes Mini's en Maxi's), Kleuterdans Spring, Clip dance, 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/toesteltturnen basis en gevorderden, donderdag 17u - 18u30
Total Body Workout, donderdag 20u - 21u & vrijdag 8u45 - 9u45

Basisschool "De Feniks" (Bevrijdingslaan 63, 9000 Gent):

Breakdance basis, woensdag 19u - 20u

INFO: 😊

Inschrijven kan alleen via de website: www.gvgent.be met de knop "link inschrijving". Een proefles is gratis.

Kleuterturnen: 150 - 175 euro/jaar

Kleuterdans, Rope skipping, Hiphop, Breakdance: 120 euro/jaar

Basisgym, Clipdance, Bootcamp/Run, Total body workout: 150 euro/jaar

Young Bouncers: 180 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. Je hebt snel resultaat door de hoge intensiteit.



AANBOD:

Elke maandag en donderdag van 19u30 tot 20u30.

Elke zaterdag van 10u30 tot 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). Check voor het begin van de les zeker de Facebookpagina.

INFO:

8 euro per training

10-beurtenkaart = 70 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 99 euro en 455 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

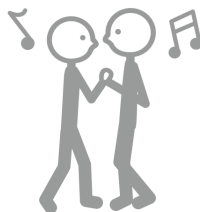
9000 Gent

0478 774 700



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 klassiek ballet als moderne dansstijlen volgen. Er zijn lessen voor beginners tot en met gevorderde dansers. Ook volwassenen die willen starten met dans, vinden een groot aanbod.



AANBOD:

Van 4+ tot 60+

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

INFO:  

Inschrijven kan online via www.danswijzer.be

Lesgeld: tussen 197 en 292 euro, zie danswijzer.be/inschrijven/prijzen

Lidgeld: 25 euro/jaar

Kortingen vanaf een 2^e les!

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! Wil je leren dansen op de plek waar ook de beste bboys en bgirls komen trainen? Je kan je er niet alleen terecht voor coachingssessies, vrije trainingen en events, maar ook voor workshops en beginnerslessen breakdance en freestyle hiphop.



AANBOD:

Breakdancelessen voor beginners (jongens en meisjes, vanaf 5 jaar):

Baby Break (5 - 8 jaar): elke dinsdag of donderdag van 17u tot 18u

Breaking (+8 jaar): elke dinsdag of donderdag van 18u tot 19u30

Vrije trainingen op maandag en donderdag 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 (+6 jaar): zaterdag, 9u30 - 10u30 (beginners)

Gemeentelijke basisschool Hippo's Hof (Hippoliet Lammensstraat 10, 9000 Gent):

Volwassenen: woensdag en vrijdag, 20u - 21u30

INFO: ☺

Kinderen (+6 jaar): 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 (kinderen)

matt@jmi.net (volwassenen)

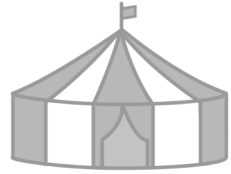
www.capoeira-school.be



Circusplaneet

Circusplaneet heeft een uitgebreid aanbod circuslessen voor kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen in Gent en Merelbeke. Zij wil iedereen de kans geven om verschillende circustechnieken te ontdekken en te leren in een open en gezellige sfeer.

Competitie is uit den boze, samenwerken, vertrouwen en respect staan centraal. Er zijn zowel wekelijkse lessen als vrije trainingsmomenten.



AANBOD:

Neem een kijkje op de website voor het uurrooster.

Jeugd (4 - 17 jaar): kind-oudercircus, circomotoriek, community training, buurt-circus, jongleren, éénwieler en evenwicht, luchtacro, acrobatie, multicircus, acro-parkour.

Volwassenen (+18 jaar): community training, acrobatiereeksen, luchtacrobatiereeksen, hoelahoep.

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

INFO:  

Lessen gaan door van midden september 2019 tot eind mei 2020. Inschrijven kan via een formulier op de website, wie graag wat extra hulp hiervoor krijgt, kan Circusplaneet bellen of mailen.

Lesgeld: tussen 42 en 210 euro, afhankelijk van de duur van de les of reeks, en eventuele kortingen (o.a. kansentarieff). Prijzen en kortingen kunnen geraadpleegd worden op de website www.circusplaneet.be

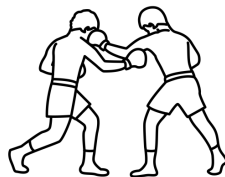
info@circusplaneet.be
www.circusplaneet.be
 09 228 92 72



Circusplaneet Brugse Poort
 Drongensesteenweg 146
 9000 Gent

Kubat's Gym—Self Defense Academy Gent

Kubat's Gym is er voor vrouwen en mannen, jong en oud! Wil je afvallen? Technieken van het vechtsport aanleren? Of vechtsport gebruiken als een work-out of zelfverdediging? Dan is Kubat's Gym misschien iets voor jou. Ze bieden boksen-, kick- en thaiboksen, mixed martial arts en jiu-jitsu training aan. Ook kinderen kunnen al op vroege leeftijd al spelend en in een veilige omgeving kennismaken met de vechtsport. Alle lesgevers zijn BLO-SO gekwalificeerde trainers.



AANBOD:

Volwassenen (gemengd): elke maandag, woensdag en vrijdag, 18u30 - 20u30

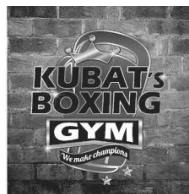
Jeugd (-13 jaar): elke maandag, woensdag en vrijdag, 17u00 - 18u15

INFO: ☺ 

Volwassenen; 30 euro/maand

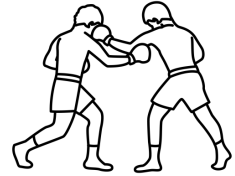
Jeugd: 30 euro/maand

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. De Van Monck Autonomous Gym is een positieve, anticommerciële gym die werkt op een zo autonoom mogelijke manier. Er zijn geen consumenten, enkel participanten.



AANBOD:

Kickboxing basistraining: elke dinsdag van 18u tot 19u

Kickboxtraining: elke dinsdag van 19u tot 21u

Engelse Boks: elke donderdag van 18u45 tot 20u45

Kidstraining: elke woensdag van 17u30 tot 18u30 (vanaf 7 jaar)

Training gericht op vrouwen, transgender en niet-binaire mensen: elke eerste zondag van de maand van 17u tot 19u

INFO:

Er wordt geen lidgeld gevraagd, maar een vrijwillige bijdrage.

De trainingen gaan door in "De Meubelfabriek" op het tweede verdiep.

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 en een handdoek meebrengen volstaat. Er wordt getraind op blote voeten.

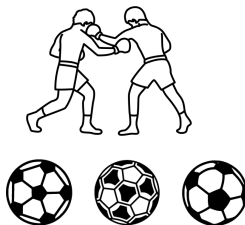
www.vanmonckautonomougym.squat.net
vanmonckautonomougym@squat.net

De Meubelfabriek
 Meibloemstraat 18
 9000 Gent



Sportschool9Duust

In de Sportschool9Duust kan je terecht voor vechtsport en voetbal. Er is een aanbod van boksen, kickboksen of thaiboksen, cardio boxing voor vrouwen, krachttraining en persoonlijke training. De voetbaltraining is in samenwerking met Fusal Gent. De lessen in Sportschool9Duust bestaan voornamelijk uit het aanleren van technieken, het verbeteren van de houding en conditie alsook het aanleren van respect en discipline.



AANBOD:

Vechtsport voor kinderen vanaf 5 jaar tot 10 jaar:

- . Dinsdag van 18u30 tot 19u30
- . Donderdag van 18u tot 19u30
- . Zondag van 15u tot 16u

Vechtsport voor jongeren vanaf 10 jaar en volwassenen:

- . Dinsdag van 19u30 tot 21u
- . Donderdag van 19u30 tot 21u
- . Zondag van 16u tot 17u

Voetbaltraining voor jeugd:

- . Geboortjaar 2007 tot 2010 (U11/U13): 14u tot 15u
- . Geboortjaar 2003 tot 2006 (U15/U17): 15u tot 16u

INFO:  

De kostprijs voor jongeren onder de 15 jaar is 90 euro per kwartaal. Vanaf 15 jaar bedraagt het inschrijvingsgeld 105 euro per kwartaal.

Sportschool9Duust (0488 51 10 65)

<https://s9d.be/>

info@s9d.be

Facebook < Sportschool 9Duust

Meibloemstraat 80
9000 Gent

S9D
SPORTSCHOOL9DUUST

Rising You klimclub

Rising You is een klimclub die jonge vluchtelingen begeleidt naar uitdagende jobs op hoogte. Als schilder van hoogspanningsmasten, als plaatser van telecom-installaties of als onderhoudstechnicus op windmolens. We klimmen wekelijks in zaal. In onze warme club zijn alle jongeren vanaf 12 jaar welkom. We bieden een degelijke sportieve omkadering en ontwikkelen informeel employability skills: attitudes die onze klimmers straks meer kansen bieden op de arbeidsmarkt.



AANBOD:

Trainingen op dinsdag-, woensdag- en donderdagavond van 18u tot 21u.
Als er permanentie kan worden voorzien, dan kan er vrij geklommen worden.

INFO:  

Als je wilt komen klimmen, graag vooraf een seintje via ben.e@risingyou.be of op 0495 767 441.

Lidgeld (per jaar):

Jonger dan 18 jaar: 38 euro (normaal tarief) – 10 euro (sociaal tarief) – 5 euro (asielzoeker)

18 jaar en ouder: 55 euro (normaal tarief) – 20 euro (sociaal tarief) – 10 euro (asielzoeker)

Toegangsgeld klimzaal:

10-beurtenkaart: 50 euro (normaal tarief) – 20 euro (sociaal tarief)

Ben Eylenbosch (0495 767 441)
ben.e@risingyou.be

De Meubelfabriek
Meibloemstraat 18
9000 Gent
<https://risingyou.eu/>



Rising You

We climb. We rise. We shine.

Zwembad Rooigem

Wie zin heeft om een plons in het water te nemen of enkele baantjes te zwemmen, is zeker welkom in het Zwembad Rooigem. 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 2019-2020:

- . 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 - 12u
- . Zondag: 9u - 12u, 13u - 16u30

Tijdens de schoolvakanties is er een aangepaste uurregeling.

INFO:  

Prijzen zijn afhankelijk van o.a. 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

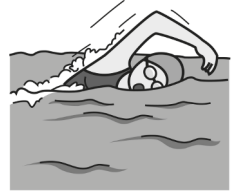
sportdienst@stad.gent
www.stad.gent/sport

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

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.



Zwemclub SOS vzw en Vrije Zwemmers Drongen zijn aanbieders van de UTPAS



Zwemclub SOS vzw: info@sosgent.be, www.sosgent.be

Vrije zwemmers Gent: Jan-Willem Blokland, 0476 381 648
voorzitter@vzg.be, www.vzg.be

Vrije zwemmers Drongen: secretariaat@vzd.be,
www.vzd.be

KGZV: Koen Colpaert, 0497 402 037, secretaris@kgzv.be,
www.kgzv.be

FC Rooigem Rangers

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, U11, U13, U15, U17, CP+ voetbal (-15 jaar), meisjesploeg, beloften en een eerste ploeg.

Trainingsdagen: maandag tot vrijdag, zaterdag meisjes en CP+ training

Wedstrijden: zaterdag

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 en is maximum 180 euro per jaar (meer info via mail). Momenteel zijn alle ploegen volzet, dus hou rekening met lange wachtlijsten.

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

Papiermolenstraat 1
9000 Gent



Right2Score

Right2Score is een organisatie die jongeren van 18 tot 26 jaar wil ondersteunen en begeleiden naar de arbeidsmarkt via sport, voornamelijk via voetbal. Ook jongens en meisjes tussen 12 en 18 jaar zijn welkom om te voetballen, fitnessen of crossfitten.



AANBOD:

Mogelijkheid tot indoor sporten/trainen: voornamelijk voetbal, maar ook fitnessen en crossfitten aangevuld met kracht- en conditioefeningen. Er wordt ook deelgenomen aan toernooien en wedstrijden.

Jongeren (meisjes en jongens) tussen 12 en 26 jaar kunnen gratis sporten.

Jongeren (meisjes en jongens) tussen 18 en 16 jaar kunnen in samenwerking met Cevora en VDAB een gratis opleiding volgen.

De gym is open van maandag tot zondag van 10u tot 21u.

INFO:

Tot 26 jaar: gratis sporten en gratis opleiding (+18 jaar)

Vanaf 26 jaar: sporten voor 1 euro per dag en gratis opleiding

Jongeren kunnen zich aanmelden via de website (www.right2score.eu) of langskomen op de Meibloemsite.

Duncan Dhondt (0492 801 689)
Duncan.dhondt@gmail.com

De Meubelfabriek
 Meibloemstraat 18
 9000 Gent
www.right2score.eu



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 van alle leeftijden. We starten met een korte opwarming en dan: spelen maar!



AANBOD:

Elke maandagavond van 20u30 tot 22u, van 2 september tot 29 juni, behalve tijdens schoolvakanties.

INFO:

Kostprijs: 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.

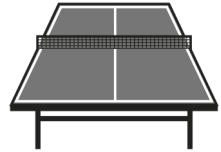
trafiek@skynet.be
0488 261 888



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:

Wie graag wil kennismaken met tafeltennis, kan eerst drie lessen uitproberen. Er zijn verschillende afdelingen:

Recreatie jeugd (6 tot 18 jaar): woensdag van 14u tot 17u & zaterdag van 9u tot 12u

Recreatie volwassenen (+18 jaar): donderdag vanaf 19u tot 24u

Competitie jeugd en volwassenen (+8 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 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 jeugd welzijns werk met onder andere een werking in de Brugse Poort. Er zijn verschillende werkingen voor kinderen, tieners en jongeren: jeugd- en tienerhuis Kaarderij, het Meisjeshuis, speltheek 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 activiteiten die maandelijks worden bekend gemaakt via een affiche en op de website van vzw Jong.

Jongeren- en tienerwerking Kaarderij (gemengd): sport- en andere activiteiten.

- . Tienerwerking (12 - 15 jaar): woensdag en zaterdag van 14u tot 17u
- . Jongerenwerking (+ 16 jaar): woensdag van 18u30 tot 21u30, en vrijdag van 18u30 tot 21u30

Meisjeswerking Meisjeshuis (meisjes van 12 tot 25 jaar): dinsdag en donderdag van 16u tot 19u, sport- en andere activiteiten.

Kinderwerking Kinderplaneet (6 - 12 jaar): zaterdag van 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



**Jongeren- en tiener-
werking Kaarderij**
Kaarderijstraat 29
9000 Gent
09 226 07 15

**Meisjesweking
Meisjeshuis**
Kiekenstraat 4B
9000 Gent
09 227 94 20

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

Sportkampen (Sportaround)

Sportaround organiseert verschillende activiteiten waar kinderen wekelijks of regelmatig welkom zijn. Deze proberen ze zo goedkoop mogelijk te houden zodat deelname voor iedereen mogelijk blijft.

Sportaround zet vooral in op naschoolse sportlessen, omnisport en sportkampen. Iedereen is welkom, want ervaring leert dat kinderen heel snel van elkaar bijleren, sporttechnisch maar ook sociaal.



AANBOD:

Voetbal- en omnisportkampen tijdens schoolvakanties voor kinderen van 6 tot 14 jaar. Van maandag tot en met vrijdag van 10u tot 16u, met opvang van 9u tot 17u.

Informatie over de periodes vind je op www.sportaround.be/sportkampen

INFO:



Inschrijven kan op voorhand via de website (www.sportaround.be/sportkampen) of telefonisch bij Siegried Robben (0472 173 337), vanaf het moment dat het aanbod online staat. Inschrijven kan ook ter plaatse op de dag zelf. Er is altijd plaats!

Kostprijs per week: 60 euro, of 12 euro met de UITPAS aan kansentarief.

Kostprijs per dag: 15 euro, of 3 euro met de UITPAS aan kansentarief.

Lunchpakket is niet inbegrepen.

De kampen gaan door in FC Rooigem, Papiermolenstraat 1, 9000 Gent

Siegried Robben (0472 173 337)

Siegried.Robben@sportaround.be
www.sportaround.be/sportkampen



Buurtsportaanbod "MOVE9000"

MOVE 9000 organiseert op wekelijkse basis allerlei laagdrempelige buurtsportactiviteiten. Dit zowel voor kinderen, volwassenen als senioren.



AANBOD:

Door het jaar heen zijn er tal van activiteiten die bekend gemaakt worden op de website van vzw Jong.

Het aanbod van activiteiten wordt in de loop van september bekendgemaakt op de website van vzw Jong en in buurtcentrum Rooigem.

INFO:  

Alle activiteiten zijn gratis.

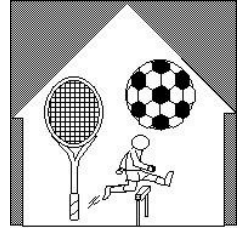
Pascal Vandaele
Pascal.vandaele@vzwjong.be

www.vzwjong.be/bop-project



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:  

Acro - Acrobatische gymnastiek	Gevechtssport
Aerobics	Goalbal
Aikido	Gymnastiek
Badminton	Handbal
Ballet	Hockey
Basketbal	Jiu-jitsu
Capoeira	Kendo
Dans	Korfbal
Eskrima	Ninjutsu
Fitness	Omnisport
Floorball	Rope skipping
Frisbee	...
G-Sport	

Meer info vind je op de website <https://stad.gent/sport2/waar-kan-ik-sporten/sporthal-bourgoyen>

Sporthal Bourgoyen

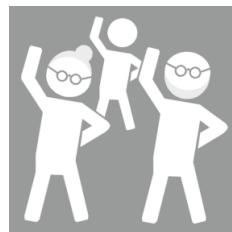
Driepikkelstraat 30
9030 Mariakerke
09 227 33 22

stad.gent/sport



Lokaal dienstencentrum Ten Hove

Het lokaal dienstencentrum (ldc) Ten Hove richt zich tot de buurtbewoners vanaf 50 jaar van Begijnhofdries-Papegaai, Brugse Poort, Ekkergerm 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, meditatieve dans, Tai chi en Eutonie.

INFO:



10 beurtenkaart: 30 euro (3 euro per les), 6 maand geldig.

Jaarabonnement: 50 euro tot 82,50 euro, afhankelijk van de activiteit.

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.

Probeer verschillende activiteiten tijdens de Doe-mee-week, van 9 tot en met 13 september 2019.

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



Buiten sporten in Gent

Zin om te sporten in frisse lucht? Ontdek hier waar je 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.



wijkgezondheidscentrum
Brugse Poort