



gent:

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, ongeacht leeftijd of 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 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

V.v.: Mieke Hullebroeck - stadssecretaris - stadshuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2018 - 00697

BEWEEGLLESSEN
in uw wijk • 2018 - 2019

BEWEEGLSEN in uw wijk

Bloemekenswijk

Maandag van 9.30 tot 10.30 uur

van 10 september 2018 tot en met 17 juni 2019

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 10 september 2018 tot en met 24 juni 2019

Waar?

Sportzaal Eandis,

Bomastraat 11 A, 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.

Rabot

Maandag van 13.30 tot 14.30 uur

van 17 september 2018 tot en met 17 december 2018

Waar?

Sportzaal Odisee Technologicampus Gent,

Gebouw F, Gebroeders Desmetstraat 1, Gent

Maandag van 13.30 tot 14.30 uur

van 7 januari 2019 tot en met 24 juni 2019

Waar?

Buurtsporthal Tondelier,

Tondelierlaan 6, 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.

Brugse Poort-Rooigem-Mariakerke

Maandag van 14 tot 15 uur

van 17 september 2018 tot en met 17 juni 2019

Waar?

Powerzaal in Sporthal Bourgoyen,

Driepikkelstraat 30, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Malpertuus vzw,

Lisa De Weerd, 09 277 97 71

lisa.de.weerd@wgcmalpertuus.be

Wat?

Bewegen op muziek voor mannen en vrouwen, spierversterkende oefeningen

Ledeberg

Dinsdag van 14 tot 15 uur

van 4 september 2018 tot en met 25 juni 2019

Donderdag van 19 tot 20 uur

en van 20.15 tot 21.15 uur*

van 6 september 2018 tot en met 27 juni 2019

Waar?

Sportzaal Lokaal dienstencentrum

De Knoop,

Hundelgemsesteenweg 125, Ledeberg

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt vzw,

Leen Lanckswaert, 09 232 32 33

gezondheids promotie@wgcbotermarkt.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor mannen en vrouwen.

*Donderdag van 19 tot 20 uur: actieve beweegles

*Donderdag van 20.15 tot 21.15 uur: rustige beweegles

Gentbrugge

Woensdag van 9.30 tot 10.30 uur

van 19 september 2018 tot en met 19 juni 2019

Waar?

Dienstencentrum Gentbrugge,

2e verdieping

Braemkasteelstraat 29, Gentbrugge

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Punt vzw,

Blerta Milani, 09 331 53 70, blerta@wgcdpunt.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor vrouwen en mannen.

Muide

Woensdag van 14 tot 15 uur

van 12 september 2018 tot en met 19 juni 2019

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 en info over gezonde voeding, zorgen voor jezelf en sportaanbod in de wijk.

Sint-Amandsberg - Centrum

Donderdag van 14 tot 15 uur

van 13 september 2018 tot en met 13 juni 2019

Waar?

Buurtcentrum Dampoort,

Doornakkerstraat 54, Sint-Amandsberg

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Kapellenberg vzw,

Marjolijn Sabbe, 09 285 70 00

marjolijn.sabbe@wgckapellenberg.be

Wat?

Yogahoudingen, rustgevend relaxatie oefeningen en aangepaste stretching voor vrouwen.

Watersportbaan

Donderdag van 16 tot 17 uur

van 6 september 2018 tot en met 27 juni 2019

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 18.45 tot 19.45 uur

van 13 september 2018 tot en met 13 juni 2019

Waar?

Sportzaal Basisschool De Panda,

August Vermeylenstraat 2, Gent

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent vzw,

09 221 21 81

info@wgcnieuwgent.be

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor vrouwen.