

## Beweeg!

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

## Voor wie?

- > Iedereen vanaf 18 jaar, ongeacht 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 betaal je 50 eurocent (€ 0,50) hiervoor krijg je:

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

## Meebrengen?

Speciale sportkledij is niet nodig, trek wel gemakkelijke kledij en schoenen aan. Een flesje water en een handdoek 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.u.: Mieke Hullebroeck - stadsrecreatie - stadshuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2021 - 00703

gent:



**BEWEEGLLESSEN**  
in je wijk • 2021 - 2022

# BEWEEGLSEN in je wijk

## Bloemekenswijk

**Maandag van 9.30 tot 10.30 uur**

van 6 september 2021 tot en met 20 juni 2022

**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 6 september 2021 tot en met 20 juni 2022

**Waar?**

**Sportzaal Fluvius,**

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

## Watersportbaan

**Donderdag van 16 tot 17 uur**

van 9 september 2021 tot en met 23 juni 2022

**Waar?**

**Sportzaal Freinetatheneum De Wingerd,**

Neermeerskaai 1A, Gent

Ingang rechtover de Noorderdoorgang en

links van het zebrapad.

**Informatie?**

Wijkgezondheidscentrum Watersportbaan vzw

Lize Vanhaverbeke | 09 222 26 46

lize.vanhaverbeke@wgcwatersportbaan.be

**Wat?**

Bewegen op muziek voor mannen en vrouwen, spierversterkende oefeningen.

## Rabot

**Maandag en donderdag van 13.30 tot 14.30 uur**

van 6 september 2021 tot en met 23 juni 2022

**Waar?**

**Buurtsporthal Tondelier,**

Tondelierlaan 6, Gent

**Informatie?**

Wijkgezondheidscentrum Rabot vzw

Stephanie Byl | 09 277 10 73

stephanie.byl@wgcrabot.be

**Wat?**

Op maandag: plezier maken door samen met andere vrouwen te bewegen.  
Op donderdag: bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor mannen en vrouwen. We eindigen steeds met aangepaste stretching, relaxatie oefeningen of yogahoudingen.

## Mariakerke - Brugse Poort - Rooigem

**Maandag van 14 tot 15 uur\***

**en van 15 tot 16 uur\*\***

van 6 september 2021 tot en met 20 juni 2022

**Waar?**

**Sporthal Bourgoyen,**

Driepikkelstraat 30, Gent

De les gaat binnen of buiten door.

**Informatie?**

Wijkgezondheidscentrum Malpertuus vzw

Lien van Oyen | 09 277 97 77

lien.van.oyen@wgcmalpertuus.be

**Wat?**

Bewegen op muziek voor mannen en vrouwen, spierversterkende oefeningen.  
\* van 14 tot 15 uur: rustige beweegles  
\*\* van 15 tot 16 uur: actieve beweegles

## Nieuw Gent

**Maandag van 18.30 tot 19.30 uur\* en van 19.45 tot 20.45 uur\*\***

van 6 september 2021 tot en met 20 juni 2022

**Waar?**

**Sportzaal Basisschool De Panda,**

August Vermeylenstraat 2, Gent

**Informatie?**

Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent vzw

Katrien Van Leirberghe | 09 221 21 81

katrien.vanleirberghe@wgcnieuwgent.be

**Wat?**

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen. Want samen bewegen is leuker!  
\* van 18.30 tot 19.30 uur: rustige beweegles voor vrouwen  
\*\* van 19.45 tot 20.45 uur: actieve beweegles voor vrouwen en mannen

## Ledeberg

**Dinsdag van 11.15 tot 12.15 uur**

van 7 september 2021 tot en met 21 juni 2022

**Donderdag van 19 tot 20 uur\***

**en van 20.15 tot 21.15 uur\*\***

van 9 september 2021 tot en met 23 juni 2022

**Waar?**

**Sportzaal Lokaal dienstencentrum**

**De Knoop,**

Hundelgemsesteenweg 125, Ledeberg

**Informatie?**

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt vzw

Leen Lanckswert | 09 232 32 33

beweeglessen@wgcbotermarkt.be

**Wat?**

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor mannen en vrouwen.  
\* van 19 tot 20 uur: rustige beweegles  
\* van 20.15 tot 21.15 uur: actieve beweegles

## Gentbrugge

**Woensdag van 9 tot 10 uur\* en van 10 tot 11 uur\*\***

van 8 september 2021 tot en met 22 juni 2022

**Waar?**

**Wijkgezondheidscentrum De Punt,**

Kliniekstraat 29A, Gentbrugge

Ingang WGC via parking ziekenhuis Maria

Middelares

**Informatie?**

Wijkgezondheidscentrum De Punt vzw

Tine Daelman | 09 331 53 70

tine@wgcdpunt.be

**Wat?**

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen voor vrouwen en mannen.  
\* van 9 tot 10 uur: rustige beweegles  
\*\* van 10 tot 11 uur: actieve beweegles

## Muide

**Woensdag van 14 tot 15 uur en van 15 tot 16 uur**

van 8 september 2021 tot en met 22 juni 2022

**Waar?**

**Inloopteam van vzw De SLOEP,**

Bevelandstraat 26, Gent

**Informatie?**

vzw De SLOEP

Kimete Muriqi | 09 234 38 58

kimete@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 9 september 2021 tot en met 23 juni 2022

**Waar?**

**Sportcomplex LAGO Rozebroeken,**

Victor Braeckmanlaan 180, Sint-Amandsberg

Afspraak aan de kassa in de inkomhal.

**Informatie?**

Wijkgezondheidscentrum Kapellenberg vzw

Marjolijn Sabbe | 09 285 70 00

marjolijn.sabbe@wgckapellenberg.be

**Wat?**

Bewegen op muziek, spierversterkende oefeningen en aangepaste stretching.