

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 je conditie.
- > Er zijn lessen voor gemengde groepen en er zijn lessen alleen voor vrouwen. vooraf inschrijven is niet nodig, kom gewoon langs.

Wat?

Bewegen op muziek en spierversterkende oefeningen. Want samen bewegen is leuker!

Prijs?

Per les betaal je 50 eurocent (€ 0,50).

Hiervoor krijg je:

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

Meebrengen?

Trek makkelijke kledij en schoenen aan.

Een flesje water mag. Breng een handdoek mee voor op het matje.

Opgelet!

Geen les op feestdagen en tijdens schoolvakanties.

Een initiatief van de Gentse Wijkgezondheidscentra, VZW De Sloep, Circusplaneet en de Sportdienst van de Stad Gent.



V.v.: Meike Hullebroeck - stadssecretaris - stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2024 - 00115

gent:



BEWEEGLLESSEN in je wijk • 2023 - 2024

Samen bewegen is leuker!



Vind hier de BEWEEGLSEN in je wijk

Bloemekenswijk

Maandag van 9.30 tot 10.30 uur

van 4 september 2023 tot en met 17 juni 2024

Waar?

Sportzaal Dracuna,

Dracenastraat 8, Gent

Voor wie?

Beweegles voor vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Kaai vzw

Lara Hardeman | 09 216 86 50

lara.hardeman@wgcdekaai.be

Sluizeken - Tolhuis - Ham

Maandag van 13 tot 14 uur en van 14 tot 15 uur

van 4 september 2023 tot en met 17 december 2023

Waar?

Sportzaal in Sportarena Tolhuis

Tolhuislaan 77, Gent

Voor wie?

13 tot 14 uur beweegles voor vrouwen

14 tot 15 uur beweegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Sleep vzw

Sofie Lamote | 09 235 29 32 | 0496 25 18 76

sofie.lamote@wgcdesleep.be

Rabot

Maandag en donderdag van 13.30 tot 14.30 uur

van 4 september 2023 tot en met 20 juni 2024

Waar?

Buurtsporthal Tondelier,

Tondelierlaan 6, Gent

Voor wie?

Op maandag: beweegles voor vrouwen

Op donderdag: beweegles voor mannen en vrouwen met aangepaste stretching, relaxatie-oefeningen of yogahoudingen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Rabot vzw

Stephanie Byl | 09 277 10 73 / 0474 50 07 38

stephanie.byl@wgcrabot.be

Mariakerke - Brugse Poort - Rooigem

Maandag van 14 tot 15 uur rustige beweegles en

van 15 tot 16 uur actieve beweegles

van 4 september 2023 tot en met 17 juni 2024

Waar?

Sporthal Bourgoyen,

Driepikkelstraat 30, Gent

Voor wie?

Beweegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Malpertuus vzw

Gezondheidspromotor, 09 277 97 77

info@wgcmalpertuus.be

Nieuw Gent

Maandag van 19 tot 20 uur

Woensdag van 9 tot 10 uur

van 4 september 2023 tot en met 19 juni 2024

Waar?

Op maandag: Sportzaal Basisschool De Panda

August Vermeylenstraat 2, Gent

Op woensdag: Sportzaal Freinetschool

Het Prisma

Steenakker 4, Gent

Voor wie?

Op maandag: beweegles voor mannen en vrouwen

Op woensdag: beweegles voor vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Nieuw Gent vzw

Katrien Van Leirberghe | 09 221 21 81

katrien.vanleirberghe@wgcnieuwgent.be

Ledeberg

Dinsdag van 11.30 tot 12.30 uur

Donderdag van 19.30 tot 20.30 uur

van 5 september 2023 tot en met 20 juni 2024

Waar?

Buurtsporthal Ledeborg,

Bellevue 30, Ledeborg (onder het viaduct)

Voor wie?

Beweegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt vzw

Gezondheidspromotor, 09 232 32 33

beweeglessen@wgcbotermarkt.be



Gentbrugge

Woensdag van 9 tot 10 uur actieve beweegles

en van 10 tot 11 uur rustige beweegles

van 6 september 2023 tot en met 19 juni 2024

Waar?

Wijkgezondheidscentrum De Punt,

Kliniekstraat 29 A, Gentbrugge

Voor wie?

Beweegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Punt vzw

09 331 53 70

onthaal@wgcdpunt.be

Muide

Woensdag van 14.30 tot 15.30 uur

van 6 september 2023 tot en met 19 juni 2024

Waar?

Inloopteam van vzw De SLOEP,

Bevelandstraat 26, Gent

Voor wie?

Beweegles voor vrouwen met actieve en sportieve kinderopvang en info over gezonde voeding, zorgen voor jezelf en het sportaanbod in de wijk

Informatie?

vzw De SLOEP

Kimete Muriqi | 09 234 38 58

kimete@desloep.be

Sint-Amandsberg - Centrum

Donderdag van 14 tot 15 uur

van 7 september 2023 tot en met 13 juni 2024

Waar?

Sportcomplex LAGO Rozebroeken,

Victor Braeckmanlaan 180, Sint-Amandsberg

Les gaat door in de gevechtszaal op de eerste verdieping.

Voor wie?

Beweegles voor vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Sint-Amandsberg vzw

Hannelore Vanlee | 09 285 70 00

hannelore.vanlee@wgcsintamandsberg.be

Watersportbaan

Donderdag van 16 tot 17 uur

van 7 september 2023 tot en met 20 juni 2024

Waar?

Sportzaal Freinetatheneum De Wingerd,

Neermeerskaai 1A, Gent

Ingang tegenover de Noorderdoorgang en links van het zebrapad.

Voor wie?

Beweegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Watersportbaan vzw

Lize Vanhaverbeke | 09 222 26 46

lize.vanhaverbeke@wgcwatersportbaan.be