

Schrijf je nu in

Cursusreeks september 2022:

- Voor Gentenaars vanaf zaterdag 18 juni 2022
- Voor niet-Gentenaars vanaf maandag 20 juni 2022

Cursusreeks februari 2023:

- Voor Gentenaars vanaf zaterdag 17 december 2022
- Voor niet-Gentenaars vanaf maandag 19 december 2022

Sportdienst Gent

Huis van de Sport
Zuiderlaan 13
9000 Gent

09 266 80 00
sportdienst@stad.gent
www.stad.gent/sport

 GentSport
 GentSport



gent:

2022-2023

SPORT cursussen

Kinderen & volwassenen

Zin om te sporten en te bewegen?
Ben je een watterrat of eerder een landrot?
Maakt niet uit, we hebben voor elk wat wils.
Duik in je zwem- of sportkleden en doe mee!

IN HET SOP

Zwemmen jeugd 3-11 jaar

- **Fase 1: Waterwennen:**
 - Brevet zeepaardje (3-4 jaar)
 - Brevet pinguïn (4-5 jaar)
- **Fase 2: Leren overleven:**
 - Brevet waterschildpad (5-6 jaar)
 - Brevet dolfijn (5-11 jaar)
- **Fase 3: Leren veilig zwemmen:**
 - Brevet otter (5-11 jaar)
 - Brevet haai (5-11 jaar)
 - Brevet orka (5-11 jaar)

G-zwemmen sporters met beperking 6-12 jaar

- Kinderen watergewend maken, 25 m overbruggen

Zwemmen volwassenen 18+

- Niveau 1: voor deelnemers met waterangst
- Niveau 2: voor deelnemers zonder waterangst

Aquagym-aquajogging 18+

- Complete en gemakkelijke sport, goed voor lichaam, hart en geest, met lage impact op de gewrichten

OP HET DROGE

Multimove 3-5 jaar

- Gevarieerd programma van bewegingsspelletjes om de motorische ontwikkeling van je kind te stimuleren

Multi SkillZ Kids Academy 6-9 jaar

- Energieke sportsessies vol plezier en samenspel

Tennis jeugd 5+

- KidsTennis blauw (5-7 jaar) | KidsTennis rood (7-9 jaar)
- Tennis tieners | tieners plus | jeugd | junioren (9-18 jaar)

Tennis volwassenen 18+

- Beginners 1 | beginners 2 | half-gevorderden | gevorderden

Tennis vervolmaking voorjaarscursus 18+

- April, mei, juni: nuttige tips voor de ervaren tennisser

Outdoor sport voorjaarscursus 12+ & 18+

- Mei, juni: avonturen-, water-, strand- en ploegsporten

Badminton 6-11 jaar & 18+

- Jeugd: aanleren basisslagen en speelse oefenvormen
- Volwassenen september: beginners | februari: vervolgcursus

Easy fitmix 18+ (ook met sportkaart)

- Conditie, lenigheid en spierkracht: rustig tempo

Fitmix 18+ (ook met sportkaart)

- Conditie, spierversterking, intervaltraining: onderhoudend