

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).

Daarvoor 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 i-mens, Circusplaneet en de Sportdienst van de Stad Gent.



Vu.: Mieke Hullebroeck - stadssecretaris - stadshuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 24_00515

gent:



BEWEEGLLESSEN in je wijk • 2024 - 2025

Samen bewegen is leuker!



Gentse
wijkgezondheidscentra



Vind hier de BEWEEGLESEN in je wijk

Bloemekenswijk

Maandag van 9.30 tot 10.30 uur

van 9 september 2024 tot en met 16 juni 2025

Waar?

Sportzaal Dracuna

Dracenastraat 8, Gent

Voor wie?

Bewegles 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 9 september 2024 tot en met 16 juni 2025

Waar?

Kleine zaal in Sportarena Tolhuis

Tolhuislaan 77, Gent

Voor wie?

13 tot 14 uur bewegles voor vrouwen
14 tot 15 uur bewegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Sleep vzw

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

gezondheidspromotie@wgcdesleep.be

Rabot

Maandag en donderdag van 13.30 tot

14.30 uur

van 9 september 2024 tot en met 19 juni 2025

Waar?

Buurtsporthal Tondelier

Tondelierlaan 6, Gent

Voor wie?

Op maandag: bewegles voor vrouwen
Op donderdag: bewegles 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 bewegles en van 15 tot 16 uur actieve bewegles

van 9 september 2024 tot en met 16 juni 2025

Waar?

Sporthal Bourgoyen

Driepikkelstraat 30, Gent

Voor wie?

Bewegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Malpertuus vzw

Gezondheidspromotor | 09 277 97 77

gezondheidspromotie@wgcmalpertuus.be

Nieuw Gent

Maandag van 19 tot 20 uur

Woensdag van 9 tot 10 uur

van 9 september 2024 tot en met 18 juni 2025

Waar?

Sportzaal Basisschool De Panda

August Vermeylenstraat 2, Gent

Voor wie?

Op maandag: bewegles voor mannen en vrouwen

Op woensdag: bewegles 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 tot 20 uur

van 10 september 2024 tot en met 19 juni 2025

Waar?

Buurtsporthal Ledeborg

Bellevue 30, Ledeborg (onder het viaduct)

Voor wie?

Bewegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt vzw

Gezondheidspromotor | 09 232 32 33

beweglessen@wgcbotermarkt.be



Gentbrugge

Woensdag van 9 tot 10 uur actieve bewegles en van 10 tot 11 uur rustige bewegles

van 11 september 2024 tot en met 18 juni 2025

Waar?

Wijkgezondheidscentrum De Punt

Kliniekstraat 29 A, Gentbrugge

Voor wie?

Bewegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum De Punt vzw

09 331 53 70

gezondheidspromotie@wgcdepunt.be

Muide

Woensdag van 14.30 tot 15.30 uur

van 11 september 2024 tot en met 18 juni 2025

Waar?

Inloopteam De Sloep i-mens

Bevelandstraat 26, Gent

Voor wie?

Bewegles 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 i-mens

Kimete Muriqi | 09 234 38 58

kimete@desloep.be

Sint-Amandsberg - Centrum

Donderdag van 13.30 tot 14.30 uur en van 14.30 tot 15.30 uur

van 12 september 2024 tot en met 12 juni 2025

Waar?

Sportcomplex LAGO Rozebroeken

Victor Braeckmanlaan 180, Sint-Amandsberg in de gevechtszaal op de 1ste verdieping.

Voor wie?

Bewegles voor vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Sint-Amandsberg vzw

Hannelore Vanlee | 09 285 70 00

hannelore.vanlee@wgcstamandsberg.be

Watersportbaan

Donderdag van 16 tot 17 uur

van 12 september 2024 tot en met 19 juni 2025

Waar?

Sportzaal Freinetatheneum De Wingerd

Neermeerskaai 1a, Gent

Ingang tegenover de Noorderdoorgang en links van het zebrapad.

Voor wie?

Bewegles voor mannen en vrouwen

Informatie?

Wijkgezondheidscentrum Watersportbaan vzw

Lize Vanhaverbeke | 09 222 26 46

lize.vanhaverbeke@wgcwatersportbaan.be