

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 juni 2024

**Waar?**

**Kleine Zaal 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 - Roogem**

**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?**

**Sportzaal Basisschool De Panda**

August Vermeylenstraat 2, 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 11.15 tot 12.15 uur**

**Donderdag van 19 tot 20 uur**

van 5 september 2023 tot en met 20 juni 2024

**Waar?**

**Sportzaal Lokaal dienstencentrum De Knoop,**

Hundelgemsesteenweg 125, Ledeberg

**Voor wie?**

Beweegles voor mannen en vrouwen

**Informatie?**

Wijkgezondheidscentrum Botermarkt vzw

Leen Lanckswaert | 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 tot 15 uur en van 15 tot 16 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

## **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.*



Vu.: Mieke Hullebroeck - stadssecretaris - stadshuis, Botermarkt 1, 9000 Gent - 2023 - 08886