

ZOMERSPORT 2023

Welke zomersport doe jij het liefst?

Proef van uitdagende zomersporten en wie weet ontdek je wel je favoriete sport!

Op het droge

1. Hoogteparcours	(+ 1.40 m)	p. 2
2. Natuurwandelingen	(12 +)	p. 3
3. Boogschieten	(12 +)	p. 4
4. Oriëntatiewandeling	(12 +)	p. 5
5. Pickle ball NIEUW	(18 +)	p. 6
6. Initiatie tennis	(18 +)	p. 7-8
7. Outdoor paaldansen	(18 +)	p. 9
8. Yoga in 't park	(18 +)	p. 10

In het sop

9. Kajak- /kanotocht	(12 +)	p. 11
10. Fakkeltocht met kajak/kano	(12 +)	p. 12
11. Initiatie roeien NIEUW	(16 +)	p. 13
12. Initiatie stand up paddle	(16 +)	p. 14
13. Stand up paddle toer	(16 +)	p. 15
14. Leren zwemmen	(12 +)	p. 16
15. Aquajogging	(16 +)	p. 17

G-sportaanbod (voor sporters met een beperking)

16. G-crossfit NIEUW	(18 +)	p. 18
17. G-paardrijden	(16 +)	p. 19
18. G-roeien NIEUW	(16 +)	p. 20

Praktisch

Inschrijven	p. 21
Prijscategorieën	p. 21
Nuttige adressen	p. 22

OP HET DROGE

1 HOOGTEPARCOURS 12+ (+1.40m)

Is geen hindernis je te moeilijk? Heb je zin voor evenwicht? Kun je springen en slingeren zonder hoogtevrees? Ben je niet vies van een uitdaging en beschik je over voldoende durf? Dan is dit iets voor jou. Het parcours is opgebouwd uit 3 omlopen: het groene en het rode parcours lopen deels door het bos op een hoogte van 3,5 m. Je kunt dus een heuse kruinenwandeling maken en via kleine death rides van steunpaal naar steunpaal glijden. Het groene parcours is het makkelijkst terwijl het rode parcours uitdagender is. De derde omloop is de zwarte piste en is voor de echte durvers. Hier bedraagt de hoogte 6 meter.

Plaats van afspraak

- Blaarmeersen: strandgebouw

Meebrengen

- sportieve kledij, stevige vastzittende schoenen
- flesje water
- er is mogelijkheid om te douchen in de kleedkamers van het strandgebouw

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS201	donderdag	13/07/23	Blaarmeersen	19.00-21.00	24
23ZS601	dinsdag	08/08/23	Blaarmeersen	19.00-21.00	24
23ZS901	maandag	28/08/23	Blaarmeersen	19.00-21.00	24

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon: € 9,5 (A, B, C, D-tarief) | € 1,9 (E-tarief)

2 NATUURWANDELINGEN (12+)

- VINDERHOUTSE BOSSEN

- PARKBOS GRAND NOBLE

- GENTBRUGSE MEERSEN

- SCHELDEVELDE EN DE ZEVEN DREVEN **NIEUW**

- BOURGOYEN-OSSEMEERSEN

Zin in een aangename wandeling onder leiding van een gids? Kies er eentje uit of doe er enkele, er is keuze uit verschillende regio's. Je komt meer te weten over de fauna, flora en het beheer van deze mooie natuurgebieden.

Plaats van afspraak

- Vinderhoutse bossen: hek Langendam (parkeer je wagen op het kruispunt van de Speystraat met de Langendam en de Schouwbroekstraat - met de fiets is de plaats van afspraak te bereiken vanaf de westeroever van het fietspad langs de R4, vanaf de oprit Beekstraat in Mariakerke, richting Zelzate. Na een kleine km kan je links het bos inrijden. Waar dat fietspad het bos verlaat, is de plaats van afspraak.)
- Parkbos: in het gebied Grand Noble. De wandeling start aan het portaal Le Grand Noble, bij de drie linden. Parkeer je auto op parking Grand Noble (naast Aldi), Sint-Denijs-Westrem.
- Gentbrugse Meersen: café Boer Janssens
- Scheldevelde en de Zeven Dreven: De wandeling start aan het portaal bij Den Beer, aan de twee poorthuisjes van Kasteel Scheldevelde, overgang Scheldeveldestraat - Kalande
- Natuur- en Milieucentrum Jan Hublé (vroeger De Bourgoyen): Bezoekerscentrum

Meebrengen

- sportieve kledij aangepast aan de weersomstandigheden
- stevige stapschoenen
- flesje water

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS101	donderdag	06/07/23	Vinderhoutse bossen	14.00-17.00	25
23ZS202	donderdag	13/07/23	Parkbos Grand Noble	14.00-17.00	25
23ZS501	donderdag	03/08/23	Gentbrugse Meersen	14.00-17.00	25
23ZS701	donderdag	17/08/23	Scheldevelde/Zeven Dreven NIEUW	14.00-17.00	25
23ZS801	donderdag	24/08/23	Bourgoyen-Ossemeersen	14.00-17.00	25

Praktisch

- Vooraf inschrijven is wenselijk, laatbeslissers mogen aansluiten als er nog plaats is.
- Prijs: gratis

3 BOOGSCHieten (12+)

De boog kan niet altijd gespannen zijn of toch? Plaatsen van de pijl, aantrekken, trekken, ankeren, spannen, mikken, lossen, narichten en daar vliegt de pijl richting doel. Voor de Robin Hoods onder jullie!

Plaats van afspraak

- Blaarmeersen: strandgebouw

Meebrengen

- sportieve kledij, outdoor sportschoenen
- flesje water
- er is mogelijkheid om te douchen in de kleedkamers van het strandgebouw

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS102	zaterdag	08/07/23	Blaarmeersen	10.00-11.30	25
23ZS802	zaterdag	26/08/23	Blaarmeersen	10.30-12.00	25

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon: € 8,25 (A, B, C, D-tarief) | € 1,65 (E-tarief)

4 ORIENTATIELOOP (12+)

Ben je het noorden kwijt? Geen probleem wij helpen je op de juiste weg!

Je zoekt punten op in een natuurlijk landschap, via een zelfgekozen weg, al lopend, met behulp van een kaart en een kompas en dan maar prikken die codes.

Voor deze activiteit moet je minstens 3 km kunnen lopen.

Plaats van afspraak

- Blaarmeersen: strandgebouw

Meebrengen

- sportieve kledij, stevige, vastzittende loopschoenen
- flesje water
- er is mogelijkheid om te douchen in de kleedkamers van het strandgebouw

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS502	dinsdag	01/08/23	Blaarmeersen	19.00-20.30	25

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon: € 8,25 (A, B, C, D-tarief) | € 1,65 (E-tarief)

5 PICKLE BALL (18+) NIEUW

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Het is eenvoudiger en toegankelijker dan tennis. Het veld is een stuk kleiner dan een tennisveld en heeft ongeveer de omvang van een badmintonveld. De bal is qua afmetingen gelijk aan een tennisbal maar is van plastic en bevat gaten. Het net is wat kleiner dan een tennisnet en het racket is hard en gemaakt van hout of carbon. Pickleball wordt meestal twee tegen twee gespeeld (ook in singles). Wij zullen ons vooral richten op initiatie en spelletjes van twee tegen twee. De lessen vinden buiten plaats. In samenwerking met Garrincha Gent.

Plaats van afspraak

- Garrincha Gent: Pauline van Pottelsberghelaan 25, 9051 Sint-Denijs-Westrem

Meebrengen

- sportieve kledij, outdoor sportschoenen
- flesje water
- materiaal is ter plaatse aanwezig

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS203	maandag	10/07/23	Garrincha Gent	14.00-15.30	12
23ZS401	woensdag	26/07/23	Garrincha Gent	14.00-15.30	12
23ZS602	maandag	07/08/23	Garrincha Gent	14.00-15.30	12
23ZS702	woensdag	16/08/23	Garrincha Gent	14.00-15.30	12

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon:

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 23,25	€ 17,65	€ 19,75	€ 16,10	€ 3,50

Zin om tijdens de zomervakantie te leren tennissen? Of is het al jaren geleden dat je nog eens een balletje sloeg en wil je je techniek opfrissen? In dat geval kan je één van de snelcursussen tennis volgen waar je de basistechnieken leert en inoefent. De lessen zijn gericht op de beginnende tennisser, dus niet voor half gevorderde of gevorderde spelers. De lessen vinden plaats van maandag tot en met vrijdag van 19 tot 20.30 uur en van 20.30 tot 22 uur.

Plaats van afspraak

- Tennishal Blaarmeersen

Meebrengen

- sportieve kledij, indoor sportschoenen (zonder profiel)
- flesje water
- materiaal wordt door de Sportdienst voorzien. Beschik je over een tennisracket, dan mag je dit meebrengen.
- er is mogelijkheid om te douchen

Organisatie

3 terreinen: 6 spelers per terrein / 1 lesgever per terrein

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS103	ma t/m vrij	03/07/23 - 07/07/23	Tennishal Blaarmeersen	19.00-20.30	18
23ZS104	ma t/m vrij	03/07/23 - 07/07/23	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22.00	18
23ZS204	ma & wo, do, vrij	10/07 & 12,13, 14/07/23	Tennishal Blaarmeersen	19.00-20.30	18
23ZS205	ma & wo, do, vrij	10/07/23 & 12,13, 14/07/23	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22.00	18
	Week 3	Geen cursus	Gentse Feesten		
23ZS402	ma t/m vrij	24/07/23 - 28/07/23	Tennishal Blaarmeersen	19.00-20.30	18
23ZS403	ma t/m vrij	24/07/23 - 28/07/23	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22.00	18
23ZS503	ma t/m vrij	31/07/23 - 04/08/23	Tennishal Blaarmeersen	19.00-20.30	18
23ZS504	ma t/m vrij	31/07/23 - 04/08/23	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22.00	18
23ZS603	ma t/m vrij	07/08/23 - 11/08/23	Tennishal Blaarmeersen	19.00-20.30	18
23ZS604	ma t/m vrij	07/08/23 - 11/08/23	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22.00	18
23ZS703	ma & wo, do, vrij	14/08 & 16,17, 18/08/23	Tennishal Blaarmeersen	19.00-20.30	18
23ZS704	ma & wo, do, vrij	14/08 & 16,17, 18/08/23	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22.00	18
23ZS803	ma t/m vrij	21/08/23 - 25/08/23	Tennishal Blaarmeersen	19.00-20.30	18
23ZS804	ma t/m vrij	21/08/23 - 25/08/23	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22.00	18

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per reeks (5 dagen)

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 116,25	€ 88,15	€ 98,65	€ 80,65	€ 17,65

- Prijs per reeks (4 dagen) - zie week 2 en week 7

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 93,00	€ 70,50	€ 78,90	€ 64,50	€ 14,10

7 OUTDOOR PAALDANSEN (18+)

Paaldansen is een acrobatische sport die zowel flexibiliteit, kracht als coördinatie vereist. Het leuke aan paaldansles is dat je heel hard aan het werk bent, maar dat de tijd voorbij vliegt. Doordat je werkt aan skills en je richt op bepaalde doelen, ga je sport op een andere manier beleven. De nadruk ligt niet op hoe je er uit wil zien, maar op wat je kan en hoe je je daarbij voelt. Een natuurlijk gevolg is dat je lichaam er sportiever gaat uitzien, je je sterker voelt en je zelfvertrouwen groeit. Doordat we in groep trainen, motiveer je elkaar, haal je het beste uit je training en is er een ontspannen, plezierige sfeer.

In samenwerking met de De Polecats fabriek - instagram: de_polecatsfabriek

Plaats van afspraak

- Outdoor street workout: Rabotpark, Opgeëistenlaan 455, 9000 Gent

Meebrengen

- gemakkelijke, sportieve kledij. Een kort shortje dragen, is aangeraden.
- flesje water

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS105	dinsdag	04/07/23	Rabotpark	17.30-19.00	6
23ZS106	donderdag	06/07/23	Rabotpark	17.30-19.00	6
23ZS605	dinsdag	08/08/23	Rabotpark	17.30-19.00	6
23ZS606	donderdag	10/08/23	Rabotpark	17.30-19.00	6

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon:

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 10,20	€ 6,75	€ 9,30	€ 6,45	€ 1,35

8 YOGA IN 'T PARK (18+)

Zin om je lichaam en geest te ontspannen? Om te genieten in de natuur van yoga en meditatie? Dan zijn deze ochtendsessies een aanrader, zowel voor mensen zonder als met ervaring. De yoga zal je lichaam ontspannen en je energie weer laten stromen. De meditaties leren je om los te laten wat was, vertrouwen te hebben in wat komt en te genieten van het hier & nu.

In samenwerking met Mario Boulez, Yoga- & Meditatieleraar, Yatra Yoga Gent

Plaats van afspraak

- Nieuwe locatie: Aan ingang 'Kasteel Coninxdonck', Koningsdonkstraat 118, 9050 Gentbrugge. Zorg dat je ten laatste om 10 uur aanwezig bent. Nadien vertrekken we samen richting de sportplek.

Meebrengen

- gemakkelijke, loszittende kledij
- flesje water
- breng je eigen matje, handdoek of laken mee, om op te liggen.

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS107	woensdag	05/07/23	Gentbrugse Meersen	10.00-12.00	12
23ZS108	donderdag	06/07/23	Gentbrugse Meersen	10.00-12.00	12
23ZS805	maandag	21/08/23	Gentbrugse Meersen	10.00-12.00	12
23ZS806	woensdag	23/08/23	Gentbrugse Meersen	10.00-12.00	12

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon: € 14,00 (A, B, C, D-tarief) - € 2,80 (E-tarief)

IN HET SOP

9 KAJAK- /KANOTOCHT (12+)

Schrijf je deze zomer in voor één van deze kajak- /kanotochten:

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS404	zaterdag	29/07/23	Blaarmeersen - richting Afsnee Drie Leien	13.00-18.00	48
23ZS705	zaterdag	19/08/23	Blaarmeersen - richting Gent centrum	13.00-18.00	48

- In een kajak zit je per twee, in een kano zit je per drie. Als je individueel inschrijft, kan het zijn dat je een boot deelt met iemand onbekend.
- Voorwaarde: 100 m kunnen zwemmen

Plaats van afspraak

- Blaarmeersen: strandgebouw

Meebrengen

- sportieve kledij, warme trui, regenjasje, licht schoeisel, reservekledij en -schoenen, plastic zak, douchegerief, brilbeveiliging (voor brildraggers)
- alle materiaal is ter plaatse aanwezig
- er is mogelijkheid om te douchen

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon: € 26,75 (A, B, C, D-tarief) | € 5,35 (E-tarief)

10 FAKKELTOCHT MET KAJAK/KANO (12+)

Schrijf je deze zomer in voor één van deze fakkeltochten:

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS109	zaterdag	08/07/23	Blaarmeersen	19.00-23.59	48
23ZS607	zaterdag	12/08/23	Blaarmeersen	19.00-23.59	48
23ZS807	zaterdag	26/08/23	Blaarmeersen	19.00-23.59	48

- Alle fakkeltochten gaan richting Gent centrum.
- In een kajak zit je per twee, in een kano zit je per drie. Als je individueel inschrijft, kan het zijn dat je een boot deelt met iemand onbekend.
- Voorwaarde: 100 m kunnen zwemmen

Plaats van afspraak

- Blaarmeersen: strandgebouw

Meebrengen

- sportieve kledij, warme trui, regenjasje, licht schoeisel, reservekledij en -schoenen, plastic zak, douchegerief, brilbeveiliging (voor brildragers)
- alle materiaal is ter plaatse aanwezig
- er is mogelijkheid om te douchen

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon: € 29,50 (A, B, C, D-tarief) | € 5,90 (E-tarief)

Zin om een nieuwe sport te ontdekken? Waarom probeer je niet eens een initiatie roeien? We leren je eerst de juiste techniek aan, en focussen daarbij ook op een correcte ademhaling. Roeien is ideaal om je conditie te trainen. Je verbetert er namelijk niet alleen je uithoudingsvermogen mee, maar je traint ook je basiskracht van je onder- en bovenlichaam. Bovendien is roeien weinig belastend voor de gewrichten.

Plaats van afspraak

- Koninklijke roeivereniging Sport Gent: Kanodreef 1, 9000 Gent

Meebrengen

- sportieve kledij, warme trui, regenjasje, licht schoeisel, reservekledij en -schoenen, plastic zak, douchegeierief, brilbeveiliging (voor brildraggers)
- alle materiaal is ter plaatse aanwezig

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS405	donderdag	27/07/23	Roeivereniging Sport Gent	14.00-16.00	12
23ZS505	donderdag	03/08/23	Roeivereniging Sport Gent	14.00-16.00	12

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon: € 14,00 (A, B, C, D-tarief) | € 2,80 (E-tarief)

12 INITIATIE STAND UP PADDLE (16+)

Stand up paddling (ook wel suppen of peddelsurfen genoemd) is een vorm van golfsurfen op een golfsurfplank. Het is makkelijk om te leren en je hoeft er niet heel sportief voor te zijn. Je staat recht op de surfplank en gebruikt een peddel. Eerst voelt het nog wat wiebelig, maar binnen een paar minuten sta je stabiel en geniet je van water en zon. 'Suppen' is een uitdagende en leuke watersport. We blijven op de vijver van de Blaarmeersen. Deze sessies zijn bedoeld voor beginners die nog geen SUP-ervaring hebben.

Plaats van afspraak

- Blaarmeersen: strandgebouw

Meebrengen

- oude sportschoenen of waterschoenen in stof, zwem- en douchegeierief, brilbeveiliging (brildragers)
- SUP-materiaal is ter plaatse aanwezig

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS206	woensdag	12/07/23	Blaarmeersen	19.00-21.00	24
23ZS706	woensdag	16/08/23	Blaarmeersen	19.00-21.00	24
23ZS808	woensdag	23/08/23	Blaarmeersen	19.00-21.00	24

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon:

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 21,40	€ 17,00	€ 19,90	€ 15,40	€ 3,40

13 STAND UP PADDLE TOER (16+)

De SUP-toer neemt je mee op sleeptouw naar de Drie Leien of het centrum van Gent. Deze tochten zijn bedoeld voor de gevorderde stand up paddlers met voldoende ervaring.

Plaats van afspraak

- Blaarmeersen: strandgebouw

Meebrengen

- oude sportschoenen of waterschoenen in stof, zwem- en douchegerief, brilbeveiliging (brildragers)
- SUP-materiaal is ter plaatse aanwezig

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS110	woensdag	05/07/23	Blaarmeersen - richting Afsnee Drie Leien	19.00-22.00	24
23ZS406	woensdag	26/07/23	Blaarmeersen - richting Gent centrum	19.00-22.00	24

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Prijs per persoon:

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 32,10	€ 25,50	€ 29,85	€ 23,10	€ 5,10

14 LEREN ZWEMMEN (12+)

Deze lessen zijn bedoeld voor deelnemers met watervrees of die nog niet kunnen zwemmen. We oefenen zowel in het klein bad, als in het groot bad. Je werkt aan het overwinnen van de watervrees en oefent op dieptegewenning. Je leert de beginselen van schoolslag. Dit is een lessenreeks van maandag tot en met vrijdag.

Plaats van afspraak

- Zwembad Strop

Meebrengen

- zwem- en douchegerief, badhanddoek, 50 cent of 1 euro voor een opbergkastje

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS111	ma - vrij	03/07/23 - 07/07/23	Zwembad Strop	19.00-20.00	12
23ZS112	ma - vrij	03/07/23 - 07/07/23	Zwembad Strop	20.00-21.00	12
23ZS506	ma - vrij	31/07/23 - 04/08/23	Zwembad Strop	09.00-09.30	6
23ZS507	ma - vrij	31/07/23 - 04/08/23	Zwembad Strop	11.30-12.00	6

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.

- Prijs lessenreeks juli | lesduur = 1 uur:

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 57,50	€ 51,00	€ 53,50	€ 45,00	€ 9,00

- Prijs lessenreeks augustus | lesduur = 30 minuten:

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 28,75	€ 25,50	€ 26,75	€ 22,50	€ 4,50

15 AQUAJOGGING

(16+)

Deze bewegingsvorm is een geschikte methode om blessurevrij en conditioneel te trainen. Door de weerstand van het water en het verlies van zwaartekracht krijgen eenvoudige oefeningen een nieuwe dimensie. Houding, motoriek en uithouding worden verbeterd, spierkracht en lenigheid vergroten. Een trainingsvorm voor iedereen. We oefenen zowel in het ondiepe (1.35 m) als in het diepe gedeelte.

Plaats van afspraak

- Zwembad Strop

Meebrengen

- zwem- en douchegeïef, badhanddoek, 50 cent of 1 euro voor een opbergkastje

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS113	donderdag	06/07/23	Zwembad Strop	09.00-09.45	30
23ZS207	donderdag	13/07/23	Zwembad Strop	09.00-09.45	30
23ZS608	donderdag	10/08/23	Zwembad Strop	09.00-09.45	30
23ZS707	donderdag	17/08/23	Zwembad Strop	09.00-09.45	30
23ZS809	donderdag	24/08/23	Zwembad Strop	09.00-09.45	30

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.

- Prijs per persoon:

Cat. A	Cat. B	Cat. C	Cat. D	Cat. E
€ 6,05	€ 5,45	€ 5,90	€ 5,55	€ 1,10

G-zomeraanbod (voor sporters met een beperking)

Voor sporters met een beperking is er een aangepast G-sportprogramma op maat van de G-sporter. We sporten in kleine groep onder deskundige begeleiding en voorzien aangepast materiaal. Na je inschrijving vragen we een medische fiche op zodat de lesgevers de activiteiten op maat kunnen voorbereiden.

Ook binnen de andere activiteiten van de zomersport kunnen sporters met een beperking inclusief meedoen. Heb je hulp nodig? Contacteer dan vooraf de Sportdienst. We bekijken samen de mogelijkheden.

Noodzakelijke begeleiders kunnen gratis deelnemen aan de activiteiten.

16 G-CROSSFIT (18+) NIEUW

Sporters met een fysieke beperking kunnen deze zomer deelnemen aan een sessie crossfit. Oefeningen van lage en hogere intensiteit rond kracht, uithouding en evenwicht zorgen voor een fijn moment van ontspanning en inspanning, waarbij je voortdurend op je eigen niveau uitgedaagd wordt. Zin om kennis te maken met crossfit? Kom dan zeker naar deze aangepaste les!

Plaats van afspraak

- Crooks CrossFit Gent: Wiedauwkaai 23 Z, 9000 Gent

Meebrengen

- sportieve kledij, sportschoenen
- flesje water
- materiaal is ter plaatse aanwezig

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS114	donderdag	06/07/23	Crooks CrossFit Gent	10.00-11.30	10
23ZS115	zondag	09/07/23	Crooks CrossFit Gent	11.00-12.30	10

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Inschrijven kan tot één week voor de start van de activiteit (tot en met 29 juni of tot en met 2 juli)
- Prijs per persoon: € 14,00 (A, B, C, D-tarief) | € 2,80 (E-tarief)

17 G-PAARDRIJDEN (16+)

Ben jij een sporter met autisme, een visuele, auditieve en/of verstandelijke beperking? Altijd al eens willen kennismaken met de paardensport? Grijp je kans en doe deze zomer mee met deze initiatie.

Plaats van afspraak

- Manège De Hoefslag: Klossestraat 64, 9052 Zwijnaarde

Meebrengen

- botten of stevige schoenen (zonder loshangende flap vooraan), lange kousen, spannende broek, aansluitend T-shirt, evt. tok of fietshelm. Een helm kan je ook ter plaatse lenen.
- al het andere materiaal is aanwezig

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS708	vrijdag	18/08/23	Manège De Hoefslag	16.00-17.00	10

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Inschrijven kan tot één week voor de start van de activiteit (tot en met 11 augustus).
- Prijs per persoon: € 14,00 (A, B, C, D-tarief) | € 2,80 (E-tarief)

18 G-ROEIEN (16+) NIEUW

Ben jij een sporter met een fysieke beperking of met een beperkte mobiliteit?

Doe deze zomer mee aan een initiatie roeien. We leren je eerst de juiste techniek aan, en focussen daarbij ook op een correcte ademhaling. Roeien is ideaal om je conditie te trainen. Je verbetert er namelijk niet alleen je uithoudingsvermogen mee, maar je traint ook je basiskracht van je onder- en bovenlichaam. Bovendien is roeien weinig belastend voor de gewrichten. Je moet zelfstandig kunnen zitten. Je roeit alleen in een boot.

Plaats van afspraak

- Koninklijke roeivereniging Club Gent: Yachtdreef 2, 9000 Gent

Meebrengen

- sportieve kledij, warme trui, regenjasje, licht schoeisel, reservekledij en -schoenen, plastic zak, douchegeïerief, brilbeveiliging (voor brildraggers)
- alle materiaal is ter plaatse aanwezig

Cursus	Dag	Data	Accommodatie	Uurregeling	Max aantal
23ZS508	dinsdag	01/08/23	Roeivereniging Club Gent	17.00-19.00	4

Praktisch

- Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- Inschrijven kan tot één week voor de start van de activiteit (tot en met 25 juli).
- Prijs per persoon: € 14,00 (A, B, C, D-tarief) | € 2,80 (E-tarief)

Inschrijven zomersport

De inschrijvingen voor de zomersport starten:

- voor Gentenaars vanaf woensdag 31 mei 2023 om 9 uur
- voor niet-Gentenaars vanaf donderdag 1 juni 2023 om 9 uur.

Vanaf de startdata is inschrijven doorlopend mogelijk:

- Via de [website](#)
 - [Hoe online inschrijven?](#)
 - [Of check eerst of je account goed werkt](#) en gebruik een [controle-inschrijving](#)
- Telefonisch op 09 266 80 00
 - Tijdens schoolvakanties: maandag t/m vrijdag van 8 tot 18 uur
 - Tijdens schoolperiodes: maandag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur
 - Valt de eerste inschrijvingsdag op een zaterdag? Dan is de Sportdienst te bereiken van 9 tot 12 uur.
- Via e-mail naar sportdienst@stad.gent. Opgelet! e-mails worden niet prioritair behandeld.
- Wil je toch voor je inschrijving ter plaatse komen in het Huis van de Sport, omdat dit online, per mail of telefonisch niet lukt?
Kom langs van maandag tot vrijdag van 9-12 uur of maak een [afspraak](#) bij de Sportdienst.

Prijscategorieën

Gentenaars	Categorie B:	- 26 t/m 64 jaar
	Categorie D:	- 0 t/m 25 jaar - vanaf 65 jaar - personeel van de groep Gent en leden van Sodigent
	Categorie E:	- houders van UiTPAS met recht op kansentarief

Niet-Gentenaars	Categorie A:	- 26 t/m 64 jaar
	Categorie C:	- 0 t/m 25 jaar - vanaf 65 jaar
	Categorie D:	- personeel van de groep Gent, leden van Sodigent en studenten t/m 25 jaar aan een Gentse onderwijsinstelling
	Categorie E:	- houders van UiTPAS met recht op kansentarief (inwoners van Merelbeke, Destelbergen, Melle en Lochristi)

Inwoners van Gent, Destelbergen, Merelbeke, Melle en Lochristi die recht hebben op een UiTPAS met kansentarif krijgen met hun UiTPAS 80% korting op de activiteiten.



Nuttige adressen

Zwembaden

Strop

Stropstraat 31 | 9000 Gent

Openluchtcentra

Sport- en Recreatiepark Blaarmeersen (betalend parkeren: € 6 per wagen van 10 tot 18 uur)

- Buitensporten | strandgebouw

Strandlaan 24 | 9000 Gent

- Tennishal

Campinglaan 13 | 9000 Gent

Gentbrugse Meersen

Ingang 'Kasteel Coninxdonck', Koningsdonkstraat 118, 9050 Gentbrugge

Externe locaties

Crooks CrossFit Gent

Wiedauwkaai 23 Z | 9000 Gent

Garrincha Gent (Padel & Pickleball)

Pauline van Pottelsberghelaan 25 | 9051 Sint-Denijs-Westrem

Gentbrugse Meersen - Boer Janssens (wandeling)

Boer Janssensstraat 15-19 | 9050 Gentbrugge

Natuur- en Milieucentrum Jan Hublé

Driepikkelstraat 32 | 9030 Mariakerke

(vroeger De Bourgoyen)

Hek Langendam | 9921 Vinderhout

Vinderhoutse bossen

Parking Grand Noble (naast Aldi) | Kortrijksesteenweg 1175 | 9051 Sint-Denijs-Westrem

Parkbos

aan de twee poorthuisjes van Kasteel Scheldevelde
Overgang Scheldeveldestraat - Kalande | 9840 De Pinte

Scheldevelde en de Zeven Dreven

Gentbrugse Meersen (yoga in 't park)

Ingang 'Kasteel Coninxdonck', Koningsdonkstraat 118, 9050 Gentbrugge

Rabotpark (Outdoor Street Workout - paaldansen)

Opgeëistenlaan 455 | 9000 Gent

Koninklijke roeivereniging Sport Gent

Kanodreef 1 | 9000 Gent

Koninklijke roeivereniging Club Gent

Yachtdreef 2 | 9000 Gent

Manège De Hoefslag

Klossestraat 64 | 9052 Zwijnaarde

Sportdienst

Huis van de Sport

Zuiderlaan 13

9000 Gent


sportdienst@stad.gent


09 266 80 00

Op de hoogte blijven van het sportaanbod en Gentse sportnieuwtjes?

Schrijf je in op de digitale nieuwsbrief!

www.stad.gent/sport

 GentSport

 GentSport