

# Sport Mee

Voorjaar 2015

18+

EEN GREEP UIT  
ONS AANBOD!

Drums alive

Aquagym

**Nieuw** Nia

Nordic walking

**Nieuw** Start to tennis

Pilates

**Nieuw** Yoga

Zumba step

**Nieuw** Kangoo jumps

Voordelig sporten in jouw buurt

**Inschrijven kan vanaf dinsdag  
18 november om 9 uur.**



# Kies een sport...

<b>A</b>	Aquagym	13, 21, 23, 25, 29, 31
	Aquajogging	7, 25, 31
	Aquazumba	7

---

<b>B</b>	Badminton	13, 17
	BBB	7, 13
	Bodymix	7, 19, 23

---

<b>C</b>	Chi neng	7
----------	----------	---

---

<b>D</b>	Drums alive	25, 29
----------	-------------	--------

---

<b>K</b>	Kangoo jumps	25
----------	--------------	----

---

<b>N</b>	Nia	7, 13
	Nordic walking	7, 23, 29

---

<b>O</b>	Omnisport	23
	Oriëntaalse dans	8

---

<b>P</b>	Pilates	8, 25, 29
	Piloxing	25

---

<b>S</b>	Start to cardiotennis	8
	Start to swim crawl	8, 13, 19, 23
	Start to swim schoolslag	8, 13, 19, 23
	Start to swim crawl/schoolslag	26
	Start to tennis	8, 27, 29
	Stretching	13, 26

---

<b>T</b>	Tai chi	9, 14, 19, 21, 29
----------	---------	-------------------

---

<b>Y</b>	Yoga	9, 14, 21, 29, 31
----------	------	-------------------

---

<b>Z</b>	Zumba	9, 29, 31
	Zumba step	26
	Zwemmen	11

---

# ... of een plaats

<b>ANTWERPEN</b>	7 - 11
------------------	--------

---

<b>BERCHEM</b>	13 - 14
----------------	---------

---

<b>BERENDRECHT – ZANDVLIET – LILLO</b>	17
--	----

---

<b>BORGERHOUT</b>	19
-------------------	----

---

<b>DEURNE</b>	21
---------------	----

---

<b>EKEREN</b>	23
---------------	----

---

<b>HOBOKEN</b>	25 - 26
----------------	---------

---

<b>MERKSEM</b>	29
----------------	----

---

<b>WILRIJK</b>	31
----------------	----

**SPORT MEE** serveert een aantrekkelijk sportaanbod op maat van elke sportieveling van 18 tot 108 jaar. Werken aan je conditie of gewoon lekker samen genieten van je favoriete sport? Daar draait het om in eender welke sportactiviteit die je kiest. Neem snel een kijkje in deze brochure en kies je favoriete cursus of ontdek welke activiteiten we in jouw buurt aanbieden. Bij alle groepslessen heerst er een ontspannen sfeer. Er is aandacht voor iedereen. Je merkt het, bij Sport Mee vindt iedereen zijn gading. Ontdek snel welke cursus jij wil volgen en schrijf je in!

### **PRAKTISCH**

De activiteiten starten in de derde week van januari (afhankelijk van je keuze).

- Op officiële feestdagen is er geen les.
- Inschrijven kan vanaf 18 november om 9 uur via [www.antwerpen.be/sportmee](http://www.antwerpen.be/sportmee)

**Let Op!** Er zit geen inschrijvingsformulier meer in de brochure. Als je niet via de website kan inschrijven, bel dan even op 03 292 84 77. Telefonisch inschrijven kan niet, maar we helpen je graag verder door deze nieuwe werkwijze.

We drukken de intensiteit van een lessenreeks in hartjes uit.

- ♥ zeer lage intensiteit, geen basisconditie vereist
- ♥♥ matige intensiteit, hier heb je een basisconditie voor nodig
- ♥♥♥ hoge intensiteit, hier heb je een degelijke conditie voor nodig

## **AANGEPAST SPORTAANBOD REKANTO**

Speciaal voor mensen met en na kanker organiseert Rekanto aangepaste sportcursussen. Bij het sportaanbod van Rekanto plaatsen we dit icoon.



Voor meer info over Rekanto en over de inschrijvingen voor deze cursussen: zie pagina 32.

## **NIEUW! SNEL EN CORRECT OP DE HOOGTE VAN ONZE CURSUSSEN VIA SMS**

Om onze deelnemers snel en correct op de hoogte te brengen van onverwachte wijzigingen in ons cursusaanbod, bieden we een sms-dienst aan. Valt er een cursus weg wegens ziekte van een lesgever? Of zal de les op een andere datum plaatsvinden? Dan sturen wij je een sms met alle informatie. Vul dus zeker je gsm-nummer in bij jouw inschrijving.

### **MEER INFORMATIE / VZW ANTWERPEN SPORTSTAD**

tel. 03 292 84 77

[sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be](mailto:sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be)



# Uitleg van de sporten

## **AQUAGYM**

Groepsles op muziek in het ondiepe gedeelte van het zwembad. Je werkt aan conditie, spierkracht, lenigheid en coördinatie. Door de opwaartse druk van het water worden je gewrichten en rug minder belast.

## **AQUAJOGGING**

Groepsles op muziek in het diepe gedeelte van het zwembad. Door de drijfgordel blijf je drijven. Je spierkracht en conditie worden verbeterd zonder zware belasting van de rug en gewrichten.

## **AQUAZUMBA**

Deze les is een mix van oefeningen uit aquagym die worden uitgevoerd op opzwepende Zuid-Amerikaanse muziek (salsa, merengue, samba) in het ondiepe gedeelte van het zwembad.

## **BADMINTON**

Onder begeleiding van een ervaren lesgever zet je je eerste stappen als badmintonspeler of verfijn je je techniek.

## **BBB**

Met BBB train je gericht de bil-, buik- en beenspieren op muziek. Met intensieve, eenvoudige oefeningen werk je aan je conditie en lenigheid.

## **BODYMIX**

Cardio, krachttraining, stretchoefeningen ... bij bodymix komt het allemaal aan bod. Je traint alle lichaamsdelen op muziek.

## **CHI NENG**

Deze bewegingsleer is familie van tai chi. Je leert eenvoudige, ritmische oefeningen aan die je lichaam sterk en soepel maken. Dankzij deze bewegingen boek je vlug resultaat en stijgt je energiepeil snel.

## **DRUMS ALIVE**

Met drumstokjes trommel je op het ritme van de muziek op een zitbal terwijl je allerlei oefeningen uitvoert. Een goede work-out voor je conditie en een versteviging van je spieren.

## **KANGOO JUMPS**

Tijdens deze groepsles op muziek draag je speciale schoenen met een veersysteem. Dit zorgt voor 80% minder belasting van je gewrichten. Deze nieuwe sport is ideaal om je conditie op een plezierige manier te verbeteren.

## **NIA**

Nia is een bruisende, dansende fitness geïnspireerd door westerse en oosterse bewegingsvormen, geschikt voor alle leeftijden en condities.

## **NORDIC WALKING**

Door met stokken te wandelen, zet je je spieren aan het werk en houd je ze soepel. Er zijn cursussen voor beginners en gevorderden.

## **ORIENTAALSE DANS**

Buikdansen haalt je even weg uit de drukte. Het is een snelle en leuke manier om je volledig te ontspannen. Het geeft je energie en versterkt en ontspant je spieren. Een echte aanrader voor jong en oud.

## **PILATES**

Deze oefeningen zorgen voor een evenwichtige ontwikkeling van alle spiergroepen. Je kweekt een sterk en flexibel lichaam met mooie, lange spieren. Ook de coördinatie van je bewegingen wordt verbeterd.

## **PILOXING**

Deze groepsles is een combinatie van pilates en boxen. Tijdens de les moet je luchtboxen met aangepaste handschoenen om kracht en snelheid te ontwikkelen. Met de klassieke pilatesbewegingen werk je dan weer aan je lenigheid en versterk je je spieren.

## **START TO SWIM**

Kan je al 25 meter zwemmen, maar wil je nog werken aan je techniek of je conditie? Dan is start to swim misschien wel iets voor jou. Onder begeleiding van een lesgever train je meerdere weken voor een eindtest. Heb je 1000 meter bereikt? Proficiat! Dan ben je klaar om verder te zwemmen in een van de vele zwemclubs in Antwerpen.

## **START TO CARDIOTENNIS**

Bij cardiotennis draait het vooral om conditie. Je loopt over allerlei hindernissen over de baan om dan vervolgens de bal over het net te slaan.

## **START TO TENNIS**

Onder begeleiding van een ervaren lesgever zet je je eerste stappen als tennisser of verfijn je je techniek.

## **STRETCHING**

Rek- en strekoefeningen worden afgewisseld met klassieke en minder klassieke gymnastiekoefeningen. Deze sportsessies zijn ideaal voor personen die opnieuw willen bewegen en op een rustige manier willen starten.

## **TAI CHI**

Ontspannen oefeningen voor lichaam en geest, gebaseerd op de originele gezondheids- en bewegingsleer. Het draagt bij tot ontspanning, spierversterking, lichaamscoördinatie en het aanscherpen van uw concentratie.

## **YOGA**

Dankzij eenvoudige bewegingen en een rustgevende ademhaling ontspan je je lichaam en geest. Zo verbeter je ook je lichaamshouding.

## **ZUMBA**

Deze groepsles is een combinatie van fitness en dans. Beweeg je in groep op Latijns-Amerikaanse muziek met invloeden van salsa, cumbia en samba. Een goede basisconditie is vereist.

## **ZWEMMEN**

Kan je niet zwemmen, maar wil je dit graag leren? In deze cursus leer je schoolslag zwemmen en je ademhaling controleren. Op het einde van de lessenreeks zwem je minstens 25 meter.

## **ZUMBA STEP**

Zoek je een les die de fun van zumba combineert met de step? Dan is deze les zeker iets voor jou. De step is aanwezig, maar wordt niet heel de tijd gebruikt.

ANTWERPEN







**AQUAJOGGING****Instructiebad**

August Leyweg, 2020 Antwerpen

- woensdag 17 – 18 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- zaterdag 9 – 10 uur 
- de lessen starten op zaterdag 17 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 25 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen


**AQUAZUMBA****Zwembad Wezenberg**

Desguinlei 17 – 19, 2018 Antwerpen

- woensdag 20 – 20.45 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- donderdag 20 – 20.45 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen (woensdag)
- 42 euro voor 14 lessen (donderdag)


**BBB****Het Stadsmagazijn**

Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen

- woensdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen



**BODYMIX****Buurtsporthal Parkloods**

Damplein 36, 2060 Antwerpen

- dinsdag 17 – 18 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- breng een matje mee
- max. 30 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen


**CHI NENG****Het stadsmagazijn**

Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- dinsdag 9.30 – 11 uur (gevorderden) 
- dinsdag 11 – 12 uur (beginners) 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- max. 20 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen

**NIA****Sporthal Wilrijkse Plein**

Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

- donderdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- max. 20 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen

**NORDIC WALKING****Park Den Brandt**


2020 Antwerpen

- vrijdag 13.30 – 15.30 uur 
- de lessen starten op vrijdag 6 maart
- zaterdag 9.30 – 11.30 uur 
- de lessen starten op zaterdag 7 maart
- max. 12 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen

## ORIËNTAALSE DANS

### Cultureel Ontmoetingscentrum coStA


Sint-Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen

- donderdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- geen danservaring nodig
- max. 25 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen

## PILATES


### Het Stadsmagazijn

Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- woensdag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen

### Cultureel Ontmoetingscentrum coStA

Sint-Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen


- vrijdag 13 – 14 uur 
- de lessen starten op vrijdag 16 januari
- max. 20 deelnemers
- 49 euro voor 14 lessen

## START TO SWIM CRAWL

In samenwerking met district Antwerpen

### Zwembad Veldstraat

Veldstraat 83, 2060 Antwerpen


- donderdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 24 deelnemers
- 42 euro voor 15 lessen

## START TO SWIM SCHOOLSLAG

In samenwerking met district Antwerpen

### Zwembad Veldstraat


Veldstraat 83, 2060 Antwerpen

- maandag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 12 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen

## START TO CARDIOTENNIS

### Tennis 7de Olympiade

Julius de Geyterstraat 133, 2020 Antwerpen

- vrijdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op vrijdag 16 januari
- max. 4 deelnemers
- 84 euro voor 14 lessen

## START TO TENNIS

### Tennis 7de Olympiade



Julius de Geyterstraat 133, 2020 Antwerpen

- donderdag 14 – 15 uur 
- donderdag 15 – 16 uur 
- vrijdag 14 – 15 uur 
- vrijdag 15 – 16 uur 
- vrijdag 18 – 19 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 en vrijdag 16 januari
- max. 8 deelnemers
- 84 euro voor 14 lessen

## TAI CHI

### Ontmoetingscentrum NOVA


Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen

- dinsdag (beginners) 19.30 – 21 uur 
- woensdag (gevorderden) 19.30 – 21 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 en woensdag 11 maart
- max. 15 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen (woensdag en donderdag)

### Het Stadsmagazijn




Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- dinsdag 14 – 15 uur 
- inschrijven via Rekanto (zie p. 36)

## YOGA

### Ontmoetingscentrum NOVA

Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen

- maandag 18.30 – 20 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen


### Ikiji Ryu Jiu Jitsu

Anselmostraat 68, 2018 Antwerpen

- dinsdag 9 – 10.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- breng een handdoek mee om op de judomatten te leggen
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen


### Het Stadsmagazijn

Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen

- donderdag 10 – 11.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen


### Dienstencentrum De Boskes

Sint-Bernardsesteenweg 181, 2020 Antwerpen

- vrijdag 14.30 – 16 uur 
- de lessen starten op vrijdag 16 januari
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen

### Sporthal Wilrijkse Plein


Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

- zaterdag 10 – 11 uur en 11 – 12 uur 
- de lessen starten op zaterdag 17 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 55 euro voor 15 lessen

## ZUMBA


### Het Stadsmagazijn

Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- woensdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen


### Sporthal Wilrijkse Plein

Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

- donderdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- max. 25 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen

### Ontmoetingscentrum NOVA


Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen

- maandag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen



**ZWEMMEN****Zwembad Wezenberg**

Desguinlei 17 – 19, 2018 Antwerpen


- donderdag 12 – 13 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- enkel voor personen die niet kunnen zwemmen
- je ontvangt een brevet als je 25 meter of meer kunt zwemmen
- max. 15 deelnemers
- 42 euro voor 14 lessen

**BERCHEM**





**AQUAGYM****Zwembad Groenenhoek**

Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- zondag 9 – 9.45 uur 
- de lessen starten op zondag 18 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 42 euro voor 14 lessen


**BADMINTON****Sporthal Het Rooi**

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- dinsdag (beginners) 9 – 10 uur 
- dinsdag (gevorderden) 10 – 11 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- deelnemers brengen hun eigen racket mee
- shuttles worden ter beschikking gesteld
- max. 20 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen

**BBB****Sporthal Het Rooi**

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem


- dinsdag 9 – 10 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- max. 30 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen

**NIA**

**NIEUW**

**Sporthal Het Rooi**

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem


- maandag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen

**START TO SWIM CRAWL**

In samenwerking met district Berchem

**Zwembad Groenenhoek**

Orpheusplein 1, 2600 Berchem


- zaterdag 14 – 15 uur 
- de lessen starten op zaterdag 17 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 18 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen

**START TO SWIM SCHOOLSLAG**

In samenwerking met district Berchem


**Zwembad Groenenhoek**

Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- zaterdag 15 – 16 uur 
- de lessen starten op zaterdag 17 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 18 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen

**STRETCHING****Sporthal Het Rooi**

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- donderdag 14.30 – 15.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- breng een handdoek mee
- max. 20 deelnemers
- 49 euro voor 14 lessen

**TAI CHI**

**Sporthal Het Rooi**

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- maandag (halfgevorderden – niveau 2\*\*) 13.30 – 14.30 uur 
- maandag (beginners\*) 14.30 – 15.30 uur 
- dinsdag (gevorderden\*\*\*) 11 – 12 uur 
- de lessen starten op maandag 12 en dinsdag 13 januari
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen




\* Je hebt nog nooit een cursus tai chi gevolgd.

\*\* Je hebt de cursus tai chi (halfgevorderden niveau 1) al gevolgd

\*\*\* Je hebt de cursus tai chi (halfgevorderden niveau 2) al gevolgd

**Vrije Basisschool Heilige Familie**

ingang via Filip Williotstraat 22, 2600 Berchem

- dinsdag 19 – 20 uur (beginners) 
- dinsdag 20 – 21 uur (gevorderden) 
- dinsdag 21 – 22 uur (beginners) 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- max. 30 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen

**Sporthal Het Rooi**




Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- vrijdag 10 – 11 uur
- inschrijven via Rekanto (zie p. 36)

**YOGA**

**Sporthal Het Rooi**

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- vrijdag 14 – 15 uur 
- de lessen starten op vrijdag 16 januari
- breng een badhanddoek of matje mee om op de grond te leggen
- max. 20 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen






# BERENDRECHT - ZANDVLIET - LILLO



**BADMINTON****Sportcentrum De Polder**

Zandweg 2, 2040 Berendrecht


- maandag 14 – 15 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- deelnemers brengen hun eigen racket mee
- shuttles worden ter beschikking gesteld
- max. 20 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen

**BORGERHOUT**



**BODYMIX****'t Werkhuys**

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout


- vrijdag 18 – 19 uur 
- de lessen starten op vrijdag 16 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 42 euro voor 14 lessen

**START TO SWIM CRAWL**

In samenwerking met district Borgerhout

**Zwembad Plantin Moretus**

Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout


- woensdag 20.30 – 21.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 18 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen (woensdag)

**START TO SWIM SCHOOLSLAG**

In samenwerking met district Borgerhout


**Zwembad Plantin Moretus**

Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout

- donderdag 17 – 18 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 18 deelnemers
- 42 euro voor 14 lessen (donderdag)

**TAI CHI****Sporthal Luisbekelaar**

Luisbekelaar, 2140 Borgerhout

- dinsdag (halfgevorderden niveau 1\*)  
9.30 – 10.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen




\* Je hebt de cursus tai chi beginners gevolgd.

DEURNE





**AQUAGYM****Zwembad Arena**

Gabriël Vervoortstraat 8, 2100 Deurne

- dinsdag 20.30 – 21.15 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- zaterdag 9.30 – 10.15 uur 
- zaterdag 10.15 – 11 uur 
- de lessen starten op zaterdag 17 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 25 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen (dinsdag en zaterdag)


**TAI CHI****Koninklijk Atheneum Deurne**

Frank Craeybeckxlaan 24, 2100 Deurne

- woensdag (beginners)  
19.45 – 21 uur 
- woensdag (gevorderden)  
20.15 – 21.45 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- van 20.15 – 21 uur krijgen beginners en gevorderden samen les
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen

**YOGA****Koninklijk Atheneum Deurne**

Frank Craeybeckxlaan 24, 2100 Deurne

- dinsdag 18.45 – 20.15 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen

# EKEREN





## AQUAGYM

### Zwembad De Schinde


Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- maandag 12 – 12.45 uur 
- dinsdag 17.30 – 18.15 uur 
- de lessen starten op maandag 12 en dinsdag 13 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen

## BODYMIX

### Dienstencentrum Hagelkruis

Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- woensdag 19.30 – 20.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen


## NORDIC WALKING

### De eerste les vindt plaats in de Hecernazaal in het districtshuis van Ekeren

Veltwijcklaan 27, 2180 Ekeren

### Daarna vinden de lessen plaats in de verschillende natuurgebieden in Ekeren.

De exacte startplaats wordt afgesproken met de lesgever.

- donderdag 13.30 – 15.30 uur (gevorderden) 
- de lessen starten op donderdag 5 maart
- soepele wandelschoenen met een zachte zool zijn vereist
- breng een flesje water mee
- bij onweer kan de les niet doorgaan en wordt deze later ingehaald
- max. 15 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen

## OMNISPORT

### Fitnessclub Health City

Slijkweg 5, 2180 Ekeren

- vrijdag 11.30 – 12.30 uur
- inschrijven via Rekanto (zie p. 36)




## START TO SWIM CRAWL

In samenwerking met district Ekeren

### Zwembad De Schinde

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren


- maandag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen

## START TO SWIM SCHOOLSLAG

In samenwerking met district Ekeren

### Zwembad De Schinde

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren


- woensdag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen

# HOBOKEN




**AQUAGYM****Zwembad Sorghvliedt**

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- vrijdag 17 – 17.45 uur 
- de lessen starten op vrijdag 16 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 42 euro voor 14 lessen

**AQUAJOGGING****Zwembad Sorghvliedt**

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken


- vrijdag 16 – 16.45 uur 
- de lessen starten op vrijdag 16 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 42 euro voor 14 lessen

**DRUMS ALIVE**

NIEUW

**Sheerdelight**

Boombekelaan 4, 2660 Hoboken


- maandag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen

**KANGOO JUMPS**

NIEUW


**Sheerdelight**

Boombekelaan 4, 2660 Hoboken

- woensdag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- max. 20 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen

**PILATES****Dienstencentrum Portugesehof**

Portugesestraat 1, 2660 Hoboken

- maandag 15 – 16 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen

NIEUW

**Sheerdelight**

Boombekelaan 4, 2660 Hoboken


- dinsdag 10.30 – 11.30 uur 
- vrijdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 en vrijdag 16 januari
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 15 lessen (dinsdag)
- 49 euro voor 14 lessen (vrijdag)

**PILOXING**

NIEUW

**Sheerdelight**

Boombekelaan 4, 2660 Hoboken


- maandag 18 – 19 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- max. 20 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen

## START TO SWIM CRAWL/SCHOOLSLAG

In samenwerking met district Hoboken

### Zwembad Sorghvliedt

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken


- dinsdag 17.30 – 18.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- je moet 25 meter kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 16 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen

## STRETCHING

NIEUW

### Sheerdelight

Boombekelaan 4, 2660 Hoboken


- donderdag 10 – 11 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- max. 20 deelnemers
- 49 euro voor 14 lessen

## ZUMBA STEP

NIEUW

### Sheerdelight

Boombekelaan 4, 2660 Hoboken

- donderdag 20.30 – 21.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- max. 20 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen




MERKSEM



## AQUAGYM

### Zwembad Park van Merksem

Van Heybeeckstraat 9, 2170 Merksem

- donderdag 17.45 – 18.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 15 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 25 deelnemers
- 42 euro voor 14 lessen

## DRUMS ALIVE

### Dienstencentrum De Zeelbaan

Elfnovemberstraat 33, 2170 Merksem

- woensdag 11.30 – 12.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- max. 10 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen


## NORDIC WALKING

### De eerste les vindt plaats in Dienstencentrum De Zeelbaan

Elfnovemberstraat 33, 2170 Merksem

### Daarna vinden de lessen plaats in de verschillende parken in Merksem.


De exacte startplaats wordt afgesproken met de lesgever.

- dinsdag 13.30 – 15.30 uur (beginners) 
- de lessen starten op dinsdag 3 maart
- soepele wandelschoenen met een zachte zool zijn vereist
- breng een flesje water mee
- bij onweer kan de les niet doorgaan en wordt deze later ingehaald
- max. 15 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen

## PILATES

### Ontmoetingscentrum MerksemDok


Emiel Lemineurstraat 72-74, 2170 Merksem

- woensdag 17.30 – 18.30 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen

## TAI CHI

### Sportcentrum Fort van Merksem



Fortsteenweg, 2170 Merksem

- dinsdag 10.30 – 11.45 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen

## START TO TENNIS

### Tennisclub Laagland


Laaglandlaan 385C, 2170 Merksem

- maandag 14 – 15 uur, 15 – 16 uur en 16 – 17 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- dinsdag 14 – 15 uur en 15 – 16 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13 januari
- de deelnemers nemen hun eigen racket mee
- tennisballen worden ter beschikking gesteld
- je kan je slechts inschrijven voor één lessenreeks
- max. 4 deelnemers (4 per lesgever)
- 66 euro voor 11 lessen

## YOGA

### Ontmoetingscentrum MerksemDok

Emiel Lemineurstraat 72-74, 2170 Merksem

- woensdag 18.45 – 20.15 uur 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- breng een handdoek mee om op de grond te leggen
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen



WILRIJK





**AQUAGYM****Zwembad Ieperman**

Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- maandag 15 – 15.45 uur 
- maandag 15.45 – 16.30 uur 
- de lessen starten op maandag 12 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen


**AQUAJOGGING****Zwembad Ieperman**

Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- dinsdag 16.15 – 17 uur 
- woensdag 16.30 – 17.15 uur 
- donderdag 15.30 – 16.15 uur 
- de lessen starten op dinsdag 13, woensdag 14 en donderdag 15 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen (dinsdag en woensdag)
- 42 euro voor 14 lessen (donderdag)


**YOGA****Dienstencentrum Romanza**

Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- woensdag 13 – 14.30 (beginners) en 14.30 – 16 uur (gevorderden) 
- de lessen starten op woensdag 14 januari
- breng een handdoek of matje mee
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen

**ZUMBA****Dienstencentrum Romanza**

Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- vrijdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op vrijdag 16 januari
- max. 25 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen

### INSCHRIJVING EN BETALING

Surf naar [www.antwerpen.be/sportmee](http://www.antwerpen.be/sportmee). Daar vind je het elektronische inschrijvingsformulier. Volg onderstaand stappenplan.

**Let op!** Er zit geen inschrijvingsformulier meer in de brochure. Als je niet via de website kan inschrijven, bel dan even op 03 292 84 77. Telefonisch inschrijven kan niet, maar we helpen je graag verder door deze nieuwe werkwijze.

1. Ga naar [www.antwerpen.be/sportmee](http://www.antwerpen.be/sportmee).
2. Klik op deze pagina op 'Inschrijven doe je hier vanaf dinsdag 18 november om negen uur'.
3. Je krijgt onderstaand scherm. Selecteer de sport of het district van je keuze voor een overzicht van de cursussen. De andere velden hoeft je niet in te vullen. Klik op 'Zoeken'.



**Start inschrijvingen  
vanaf dinsdag  
18 november  
om 9 uur.**

4. Ga naar de cursus van je keuze. Je moet hiervoor misschien wel scrollen. Klik daar op 'Inschrijven'.
5. Vul het hele formulier in. Dit kunnen meerdere pagina's zijn. Volg daarvoor de aanwijzingen op je scherm.
6. We hebben je inschrijving geregistreerd en sturen je zo snel mogelijk een bevestiging met de gegevens voor de betaling.

#### OPGELET!

- Als je je inschrijft voor een cursus op een bepaalde dag, kan je je inschrijving later NIET meer wijzigen!
- Na ontvangst van je inschrijving ontvang je een factuur, waarop ook de data van de lessen vermeld staan. Je moet binnen de 21 dagen na ontvangst betalen.
- Hoe sneller je je inschrijft, hoe beter. Voor de meeste cursussen is het aantal plaatsen beperkt.  
**Opgelet, inschrijven kan pas vanaf dinsdag 18 november om 9 uur!**
- De lessen, die door deskundige en bevoegde monitoren gegeven worden, starten enkel als er voldoende inschrijvingen zijn. Je inschrijving is definitief na betaling. Schrijf je dus tijdig in!
- Als je een les mist door omstandigheden van niet-medische aard, dan heb je geen recht op terugbetaling en kan je de les ook niet op een ander moment inhalen.

## ALGEMENE REGELS VOOR SPORHALLEN EN ZWEMBADEN

- In het zwembad moet je lange haren bijeenbinden en aansluitende zwemkledij dragen (badpak of zwembroek). Losse zwemshorts zijn niet toegestaan in de stedelijke zwembaden. In alle stedelijke zwembaden is zwemkledij te koop die voldoet aan alle voorwaarden om gebruikt te worden in Antwerpse zwembaden.
- In de sporthal sport je met propere zaalsportschoenen die geen strepen achterlaten en niet buiten gedragen zijn.

## SMS-DIENST NIEUW

- We brengen onze deelnemers zoveel mogelijk via sms op de hoogte van onverwachtse wijzigingen in ons programma. Deelnemers die bij inschrijving hun gsm-nummer opgeven zijn automatisch ingeschreven voor de sms-dienst. In het geval van geannuleerde lessen en gewijzigde uren of locaties bezorgen we deze deelnemers in het mate van het mogelijke een sms met alle informatie.
- Deelnemers zonder gsm worden via e-mail of telefonisch (vaste lijn) op de hoogte gebracht.

## ANNULATIES – TERUGBETALING

- Een cursus annuleren of stopzetten kan enkel om medische redenen. De overige lessen (verminderd met 12,50 euro administratiekosten) worden na een schriftelijke aanvraag en een doktersattest terugbetaald. Het doktersattest moet binnen de 7 werkdagen na het voorval aan vzw Antwerpen Sportstad bezorgd worden.
- Indien je annuleert voordat je betaald hebt, zal vzw Antwerpen Sportstad dit de eerste keer toestaan. Bij een tweede keer betaal je een administratieve kost van 12,50 euro. Deze kost betaal je voordat je nog eens kan deelnemen aan een van onze activiteiten.
- Als de cursus door omstandigheden (bv. tijdelijke sluiting infrastructuur) elders plaatsvindt of lessen worden uitgesteld (en later ingehaald), wordt het cursusgeld niet terugbetaald.
- Worden geannuleerde lessen niet ingehaald, dan ontvang je een korting bij je volgende inschrijving.'
- Wanneer een cursus afgelast wordt, worden alle ingeschrevenen onmiddellijk verwittigd en wordt het gestorte cursusgeld volledig terugbetaald.

## VERZEKERING

- Alle deelnemers zijn verzekerd voor persoonlijke ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens de activiteiten. Een verzekering voor de verplaatsing van en naar de activiteit is niet inbegrepen. De monitoren beschikken over de nodige aangifteformulieren. Bij ongeval moet het volledig ingevulde formulier (door jezelf, verklaring monitor, dokter of ziekenhuis) zo snel mogelijk bezorgd worden bij de vzw Antwerpen Sportstad, Atletenstraat 80, 2020 Antwerpen.
- Schade veroorzaakt aan kleding, brillen, uurwerken en andere persoonlijke bezittingen of schade ten gevolge van verlies of diefstal zijn niet gedekt door de verzekering.

## TUSSENKOMST ZIEKENFONDS

De meeste ziekenfondsen geven een financiële tussenkomst in het inschrijvingsgeld. Dit bedrag kan verschillen per instelling. Neem hiervoor contact op met jouw ziekenfonds. Op het einde van de cursus mailen we je het juiste ziekenfondsformulier. Mensen zonder e-mailadres krijgen een papieren versie opgestuurd. Op dat formulier hoef je enkel nog een kleefbriefje te kleven voordat je het binnenbrengt bij je ziekenfonds. Zij betalen je dan de tegemoetkoming uit.

## VOOR MEER INFORMATIE OVER SPORT MEE KAN JE TERECHT

- op [www.antwerpen.be/sportmee](http://www.antwerpen.be/sportmee)
- tel. 03 292 84 77
- [sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be](mailto:sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be)





# En verder ...

## Rekanto en de Stichting tegen kanker

Wekelijkse bewegingsactiviteiten voor mensen met én na kanker.

### ALGEMENE INFORMATIE:

Ben je in behandeling tegen kanker of heb je onlangs een behandeling tegen kanker gevolgd? Voel je je moe en futloos? In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, kan fysieke activiteit je helpen om die ongemakken tegen te gaan. Immers, hoe minder je beweegt, hoe sneller je fysieke conditie afneemt. En hoe moeilijker de minste inspanning wordt. Het is een vicieuze cirkel.

Een aangepast bewegingsprogramma kan je helpen om energie te winnen. Dat is het principe achter Rekanto, het bewegingsprogramma van Stichting tegen Kanker! Het doel is om je te helpen geleidelijk aan je conditie terug op te bouwen, zodat je snel terug normale activiteiten kunt opnemen en het Rekanto-programma kunt verlaten.

### INSCHRIJVINGEN:

Stichting tegen Kanker organiseert Rekanto op verschillende plaatsen in België. U vindt het aanbod terug in deze brochure. De activiteiten zijn aangeduid met volgend icoon.



U kunt één of maximum twee activiteiten kiezen in overleg met je arts.

Deelname is gratis, voor patiënten tijdens behandeling en tot één jaar na behandeling.

Inschrijven noodzakelijk via:

- tel. 078 15 15 50
- rekanto@stichtingtegenkanker.be.

### MEER INFORMATIE

Evelyn De Mey

tel. 0498 12 17 64

edemey@stichtingtegenkanker.be

## Antwerpse Sportweken

SuperCOOLE sportkampen voor kinderen en jongeren

van 3 tot en met 16 jaar

- Meer informatie  
tel. 03 292 84 78  
[www.antwerpen.be/sportweken](http://www.antwerpen.be/sportweken)



## Ben je ouder dan 55 en heb je zin in sport? Beweeg Mee

serveert een aantrekkelijk sportaanbod op maat van de 55-plusser die zin heeft in beweging.

Zowel personen die iets minder sportief zijn, als mensen die nog graag een sportieve uitdaging aangaan, vinden in dit aanbod een cursus naar hun smaak.

Leuke lichaamsbeweging in aangenaam gezelschap, dat is waar Beweeg Mee voor staat. In elke cursus werk je onder professionele begeleiding aan het uithoudingsvermogen, de flexibiliteit en de beweeglijkheid. En dit onder een ontspannen sfeer en op een ritme dat op je lijf geschreven is.

In het fantastische aanbod zitten groepslessen en individuele programma's. Zo vindt iedereen zijn gading bij Beweeg Mee.

- Meer informatie

[www.antwerpen.be/beweegmee](http://www.antwerpen.be/beweegmee)

tel. 03 292 84 77

[sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be](mailto:sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be)

Inschrijven voor Beweeg Mee kan vanaf 18 november om 9 uur.

### COLOFON

V.U.: Joris Wils, Atletenstraat 80, 2020 Antwerpen  
foto's: Frederik Beyens, Vincent Callot, Tom Cornille  
Wettelijk depotnummer: D/2013/0306/220  
oktober 2014

**Sport Mee** serveert een aantrekkelijk sportaanbod op maat van elke sportieveling tussen 18 en 108 jaar. Zowel personen die iets minder sportief zijn, als mensen die nog graag een sportieve uitdaging aangaan, vinden in dit aanbod zeker een cursus naar hun smaak. Ook 55-plussers die zin hebben in net iets intensievere cursussen kunnen hier dus terecht.

Werken aan de conditie of gewoon lekker samen genieten van je favoriete sport, daar draait het om in eender welke Sport Mee-activiteit die je kiest. Het aanbod is zeer uiteenlopend: van aquagym over nia tot tai chi en drums alive. Bij Sport Mee is er voor ieder wat wils!

**Inschrijven voor Sport Mee kan vanaf 18 november om 9 uur.**

