

SPORT mee

Najaar 2016

18+

EEN GREEP UIT
ONS AANBOD!

Drums alive

NIEUW Start to tennis

Nia

NIEUW Shakuma

NIEUW Velaqua



Voordelig sporten in jouw buurt

Inschrijven kan vanaf dinsdag
12 juli om 9 uur.

Kies een sport...

A	Aqua Bootcamp	27	O	Oriëntaalse dans	8	
	Aquacombat	27				
	Aquafun	7, 25				
	Aquagym	15, 17, 21, 25, 28				
	Aquajogging	7, 28				
	Aquazumba	7				
<hr/>						
B	BBB	7	P	Pilates	8, 21, 25, 29	
	Bodybalance	21		Pilates Open Air	26	
	Bodymix	7, 21, 25		Piloxing	29	
	Bodystretching	21, 25				
	Bootcamp outdoor	7, 11				
<hr/>						
C	Chi Neng	7	S	Shakuma	15	
	Crossworkout	9				
<hr/>						
D	Discoswing	7	T	Tai chi	8, 11, 13, 23, 29	
	Drums alive	17, 25				
<hr/>						
F	Fietsen	28	V	Velaqua	11, 13	
	Figuurtraining	28				
	Fitness	19				
<hr/>						
N	Nia	7	Y	Yoga	8, 9, 11, 15, 17, 23, 26	
	Nordic Walking	8				
<hr/>						
Z	Zumba	26	Z	Zumba	26	
	Zumba step	29		Zumba step	29	

... of een plaats

ANTWERPEN	7
BERCHEM	11
BERENDRECHT-	13
ZANDVLIET-LILLO	
BORGERHOUT	15
DEURNE	17
EKEREN	21
HOBOKEN	23
MERKSEM	25
WILRIJK	28

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 september (afhankelijk van je keuze).

- Op officiële feestdagen is er geen les.
- Inschrijven kan vanaf 12 juli om 9 uur via www.antwerpen.be/sportmee, bij de sportantenne in jouw buurt of bij de dienstencentra van het Zorgbedrijf.

Let Op!

Als je niet via de website kan inschrijven, bel dan even naar 03 338 97 23 of neem contact op met de sportantenne in je buurt. Telefonisch inschrijven kan niet, maar we helpen je graag verder door deze digitale 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 40.

FITNESSEN IN BOEKENBERGPARK

@The Park is een gloednieuwe sportlocatie in een supergroene omgeving. Kom fitnesssen met een ecologische zwembijver en prachtige bomen en planten voor je neus. Geniet van zumba, pilates, yoga en nog veel meer lessen in een prima uitgeruste sportzaal terwijl je uitkijkt op het Boekenbergpark.

Voor meer informatie over @The Park: zie pagina 23

SNEL EN CORRECT OP DE HOOGTE VAN ONZE CURSUSSEN VIA SMS

Om onze deelnemers snel en correct op de hoogte te brengen van onverwachtse wijzigingen in ons cursusaanbod, bieden we een gratis 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 | SPORTING A

tel. 03 338 97 23

sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be



Uitleg van de sporten

AQUACOMBAT

Een intensieve, conditionele groepsles op muziek in het water. Diverse bewegingen en technieken van karate, taekwondo, kickboxen en tai chi worden toegepast in het water.

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 opzweepende 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.

BODYBALANCE

In deze work-out worden yoga, tai chi en pilates gecombineerd. Je bouwt kracht op en je krijgt een gevoel van rust en kalmte. Je lichaam wordt in balans gebracht waardoor lichaamshouding, flexibiliteit en evenwicht verbeteren.

BODYSTRETCHING

Bij deze les worden zachte oefeningen gebruikt waarbij de spieren verlengd worden. De flexibiliteit van je gewrichten verbetert.

BODYMIX

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

BOOTCAMP OUTDOOR/INDOOR

Weer of geen weer, op licht joggingtempo trekken we onder begeleiding naar het park voor een meer dan pittige trainingssessie. Daar staan de nodige sportieve accessoires al klaar om een flinke circuittraining af te werken met op alle haltes een nieuwe en gevarieerde set oefeningen. Tussendoor zijn er ook diverse loopoefeningen. Na de herfstvakantie vinden de lessen bij slecht weer plaats in de sporthal.

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.

DISCOSWING

Discoswing is een dans die met twee gedanst wordt. Het is een gemakkelijke versie van Jive die wordt gedanst op disco en hedendaagse muziek.

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.

FIGUURTRAINING

Deze les is een krachttraining op muziek. Je werkt met gewichten. Je werkt aan het hele lichaam met als doel het bekomen van een slanker lichaam, spierversteviging en spieropbouw.

FITNESS

Je werkt aan je gezondheid in begeleiding van kinesisten, bachelors en masters lichamelijke opvoeding. Hou je conditie op peil en werk aan je spierkracht en lenigheid.

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.

ORIËNTAALSE 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 verstevigt 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. Als deelnemer aan de Start to swim cursus in het najaar kan je je inschrijven aan voordeeltarief voor een zwemanalyse in het topsportbad van zwembad Wezenberg.

START TO TENNIS

Onder begeleiding van een ervaren lesgever zet je je eerste stappen als tennisser. Opgelet, deze lessen zijn gericht op mensen die nog niet aan een start to tennis reeks van Sporting A hebben deelgenomen.

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.

TURNEN EN CONDITIE

Je werkt aan je motorische vaardigheden met verschillende grond- en bewegingsoefeningen. Je werkt aan kracht, lenigheid, uithouding en evenwicht.

VELAQUA

De velaqua is een soort drijvende fiets zonder pedalen. Met dit toestel doe je oefeningen in het diepe en ondiepe gedeelte van het zwembad.

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 Siblo 7

August Leyweg, 2020 Antwerpen



- dinsdag 20.30 – 21.15 uur
en 21.15 – 22 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- woensdag 17 – 17.45 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- zaterdag 9 – 9.45 uur 
- de lessen starten op zaterdag 24 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 25 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

AQUAZUMBA

NIEUW

Zwembad Wezenberg


Desguinlei 17 – 19, 2018 Antwerpen

- woensdag 19 – 19.45 uur
en 20 – 20.45 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- donderdag 20 – 20.45 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

BBB

Het Stadsmagazijn


Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen

- woensdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 35 euro voor 10 lessen

BODYMIX

Buurtsporthal Parkloods


Damplein 36, 2060 Antwerpen

- dinsdag 17 – 18 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- breng een matje mee
- max. 30 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

CHI NENG

Het stadsmagazijn

Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- dinsdag 10 – 11.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 20 deelnemers
- 35 euro voor 10 lessen

DISCOSWING

Het Stadsmagazijn


Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen

- woensdag 9.30 – 10.30 uur (beginners)
en 10.30 – 11.30 uur (gevorderden) 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- er wordt in koppel gedanst
- max. 20 deelnemers
- 35 euro voor 10 lessen

NIA

Sporthal Wilrijkse Plein

Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

- donderdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- max. 25 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

NORDIC WALKING

Park Den Brandt


2020 Antwerpen

- vrijdag 13.30 – 15.30 uur 
- de lessen starten op vrijdag 23 september
- zaterdag 9.30 – 11.30 uur 
- de lessen starten op zaterdag 24 september
- max. 12 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen

ORIËNTAALSE DANS

Cultureel Ontmoetingscentrum coStA


Sint-Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen

- donderdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- geen danservaring nodig
- max. 25 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen

PILATES


Het Stadsmagazijn

Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- woensdag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- lessen voor gevorderden
- max. 20 deelnemers
- 35 euro voor 10 lessen

Cultureel Ontmoetingscentrum coStA



Sint-Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen

- vrijdag 13 – 14 uur 
- de lessen starten op vrijdag 23 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 35 euro voor 10 lessen

START TO SWIM CRAWL

Zwembad Veldstraat


Veldstraat 83, 2060 Antwerpen

- donderdag 19 – 20 uur 
- donderdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 18 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- met mogelijkheid tot zwemanalyse tegen voordeeltarief (zie p. 40)

START TO SWIM SCHOOLSLAG

Zwembad Veldstraat

Veldstraat 83, 2060 Antwerpen

- maandag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- je moet 25 meter schoolslag kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 12 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- met mogelijkheid tot zwemanalyse tegen voordeeltarief (zie p. 40)

START TO TENNIS

Tennis 7de Olympiade



Julius de Geyterstraat 133, 2020 Antwerpen

- donderdag 12 – 13 uur 
- donderdag 13 – 14 uur 
- vrijdag 14 – 15 uur 
- vrijdag 15 – 16 uur 
- vrijdag 18 – 19 uur 
- vrijdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op donderdag 29 en vrijdag 30 september
- je kan je slechts inschrijven voor één lessenreeks
- enkel voor mensen zonder tenniservaring
- de lessen lopen door tot de paasvakantie 2017
- max. 8 deelnemers
- 140 euro voor 20 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 20 en woensdag 21 september
- max. 15 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen



Het Stadsmagazijn


Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- dinsdag 14 – 15 uur 
- inschrijven via Rekanto (zie p. 40)

YOGA


Ontmoetingscentrum NOVA

Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen

- maandag 18.30 – 20 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen


Ikiji Ryu Jiu Jitsu

Anselmostraat 68, 2018 Antwerpen

- dinsdag 9 – 10.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- breng een handdoek mee om op de judomatten te leggen
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen


Het Stadsmagazijn

Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen

- donderdag 10 – 11.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- breng een matje mee
- max. 18 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen


Dienstencentrum Linkeroever

Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen

- dinsdag 19.30 – 21 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen


Dienstencentrum De Boskes

Sint-Bernardsesteenweg 181, 2020 Antwerpen

- vrijdag 14.30 – 16 uur 
- de lessen starten op vrijdag 23 september
- de lessen worden aangepast voor personen met fysieke problemen
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen

Sporthal Wilrijkse Plein


Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

- zaterdag 10.30 – 12 uur 
- de lessen starten op zaterdag 24 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

ZUMBA


Ontmoetingscentrum NOVA

Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen

- maandag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- max. 25 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen


Het Stadsmagazijn

Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- woensdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op woensdag 27 september
- max. 25 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen

Sporthal Wilrijkse Plein


Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

- donderdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- max. 25 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

ZWEMMEN

Zwembad Wezenberg

Desguinlei 17 – 19, 2018 Antwerpen

- donderdag 12 – 13 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- 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. 25 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen



Nieuwe sportlocatie

Fitness Het Eiland

Zeevaartstraat 10, 2000 Antwerpen

www.fitnessheteiland.be

BEURTENKAARTEN

Met een 10-beurtenkaart kan je deelnemen aan de groepslessen yoga en urban crossworkout. Jijzelf kiest naargelang je voorkeur en je kan al eens afwisselen. Met andere woorden, een soepele en klantvriendelijke formule.

- 10-beurtenkaart **80 euro**

EÉN SPORTSESSIE IS EÉN BEURT

- Alle lessen vinden gegarandeerd plaats vanaf zes deelnemers. Bij gebrek aan belangstelling kan een les tijdelijk of definitief vervallen.
- De beurtenkaarten zijn strikt persoonlijk voor Sport Mee-sporters en beperkt geldig vanaf maandag 5 september 2016 tot en met 31 december 2016 (zonder mogelijkheid tot verlenging) en noch geheel of gedeeltelijk terugbetaalbaar.
- Jouw gekozen beurtenkaart ligt na inschrijving klaar aan de balie van Fitness Het Eiland tijdens de eerste week van het najaarseizoen.
- Het najaarseizoen start op maandag 5 september 2016.
- Je kan de beurtenkaarten aankopen tot en met 30 september 2016.

EXTRA VERZEKERING

De ongevallenverzekering afgesloten door de stad Antwerpen geldt enkel voor de beurtenkaarten die rechtstreeks besteld zijn bij en betaald aan Sporting A.

GROEPSLESSEN

Yoga

- maandag 17.30 – 19 uur
- woensdag 19 – 20 uur
- vrijdag 18 – 19.30 uur

Crossworkout

- maandag 18 – 19 uur
- dinsdag 19 – 20 uur
- maandag 20 – 21 uur
- donderdag 10 – 11 uur
- zondag 11 – 12 uur


BERCHEM



AQUAGYM

Zwembad Groenenhoek



Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- zondag 8.30 – 9.15 en 9.15 – 10 uur 
- de lessen starten op zondag 25 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

BADMINTON

Sporthal Het Rooi


Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- dinsdag (beginners) 9 – 10 uur 
- dinsdag (gevorderden) 10 – 11 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- deelnemers brengen hun eigen racket mee
- shuttles worden ter beschikking gesteld
- max. 20 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

BBB

Sporthal Het Rooi


Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- dinsdag 9 – 10 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 30 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

BOOTCAMP OUTDOOR/INDOOR

Brilschanspark


Rond punt Henri Prostlaan

- zaterdag 9 – 10 uur 
- de lessen starten op zaterdag 24 september
- na de herfstvakantie vinden de lessen in sportcentrum Het Rooi plaats
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

NIA

Sporthal Het Rooi


Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- maandag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- max. 30 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

START TO SWIM CRAWL

Zwembad Groenenhoek


Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- zaterdag 14 – 15 uur 
- de lessen starten op zaterdag 24 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 15 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- met mogelijkheid tot zwemanalyse tegen voordeeltarief (zie p. 40)

START TO SWIM SCHOOLSLAG

Zwembad Groenenhoek

Orpheusplein 1, 2600 Berchem


- zaterdag 15 – 16 uur 
- de lessen starten op zaterdag 24 september
- je moet 25 meter schoolslag kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 15 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- met mogelijkheid tot zwemanalyse tegen voordeeltarief (zie p. 40)



STRETCHING

Sporthal Het Rooi

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- donderdag 14.30 – 15.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- breng een handdoek mee
- max. 20 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

TAI CHI

Sporthal Het Rooi

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- maandag (halfgevoorderden – niveau 2**) 13.30 – 14.30 uur 
- maandag (beginners*) 14.30 – 15.30 uur 
- dinsdag (gevoorderden + 3 jaar***) 11 – 12 uur 
- de lessen starten op maandag 19 en dinsdag 20 september
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

* Je hebt nog nooit een cursus tai chi gevolgd.

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

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




Sporthal Het Rooi

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- vrijdag 10 – 11 uur
- inschrijven via Rekanto (zie p. 40)

Vrije Basisschool Heilige Familie

ingang via Filip Williotstraat 22, 2600 Berchem

- dinsdag 19 – 20 uur (beginners*) 
- dinsdag 20 – 21 uur (half-gevoorderden**) 
- dinsdag 21 – 22 uur (beginners*) 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

* Je hebt nog nooit een cursus tai chi gevolgd.


** Je hebt al een cursus tai chi beginners gevolgd.

VELAQUA

NIEUW

Zwembad Groenenhoek

Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- donderdag 16 – 17 uur en 17 – 18 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 11 deelnemers
- 55 euro voor 11 lessen

YOGA

Sporthal Het Rooi

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- vrijdag 13 – 14.30 uur 
- vrijdag 14.30 – 16 uur 
- de lessen starten op vrijdag 23 september
- breng een badhanddoek of matje mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen


BERENDRECHT - ZANDVLIET - LILLO



BADMINTON

Sportcentrum De Polder

Zandweg 2, 2040 Berendrecht

- maandag 14 – 15 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- deelnemers brengen hun eigen racket mee
- shuttles worden ter beschikking gesteld
- max. 20 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen


BORGERHOUT



BODYMIX

't Werkhuys

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout


- vrijdag 18.30 – 19.30 uur 
- de lessen starten op vrijdag 23 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

SHAKUMA

NIEUW

't Werkhuys



Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- dinsdag 19 – 20 uur en 20 – 21 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

START TO SWIM CRAWL

Zwembad Plantin Moretus


Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout

- woensdag 20 – 21 uur 
- woensdag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 14 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- met mogelijkheid tot zwemanalyse tegen voordeeltarief (zie p. 40)

TAI CHI

Sporthal Luisbekelaar

Luisbekelaar, 2140 Borgerhout


- dinsdag (halfgevorderden niveau 1*)
9.30 – 10.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

* Je hebt de cursus tai chi beginners gevolgd.

YOGA

Sporthal Luisbekelaar

Luisbekelaar, 2140 Borgerhout

- woensdag 13.30 – 15 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een badhanddoek of matje mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

DEURNE

AQUAFITNESS
LESGEVER



AQUAGYM

Zwembad Arena



Gabriël Vervoortstraat 8, 2100 Deurne

- dinsdag 19 – 19.45 uur 
- dinsdag 19.45 – 20.30 uur 
- dinsdag 20.30 – 21.15 uur 
- zaterdag 9.30 – 10.15 uur 
- zaterdag 10.15 – 11 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 en zaterdag 24 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 25 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

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 21 september
- van 20.15 tot 21 uur krijgen beginners en gevorderden samen les
- max. 20 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen

YOGA

Koninklijk Atheneum Deurne

Frank Craeybeckxlaan 24, 2100 Deurne

- dinsdag 18.45 – 20.15 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen





Nieuwe sportlocatie in Boekenbergpark

@The Park is een gloednieuwe sportlocatie in een supergroene omgeving. Kom fitnesssen met een ecologische zwembijver en prachtige bomen en planten voor je neus. Geniet van zumba, pilates, yoga en nog veel meer lessen in een prima uitgeruste sportzaal terwijl je uitkijkt op het Boekenbergpark.

BEURTENKAARTEN

Met een 5- of 10-beurtenkaart kan je deelnemen aan alle activiteiten. Je kan gebruik maken van de minifitnessruimte of deelnemen aan één van de groepslessen. Je kiest zelf naargelang je voorkeur en je kan al eens afwisselen.

- 5-beurtenkaart **40 euro**
- 10-beurtenkaart **75 euro**
- Let op: voor het najaarsseizoen kan er slechts een beperkt aantal Sport Mee-sporters inschrijven.

EÉN SPORTSESSIE IS EÉN BEURT

- Alle lessen vinden gegarandeerd plaats vanaf zes deelnemers. Bij gebrek aan belangstelling kan een les tijdelijk of definitief vervallen.
- De beurtenkaarten zijn strikt persoonlijk voor Sport Mee-sporters en beperkt geldig vanaf maandag 5 september 2016 tot en met 31 december 2016 (zonder mogelijkheid tot verlenging) en noch geheel of gedeeltelijk terugbetaalbaar.
- Jouw gekozen beurtenkaart ligt na inschrijving klaar aan de balie van @ThePark tijdens de eerste week van het najaarsseizoen.
- Het najaarsseizoen start op maandag 5 september 2016.
- Extra beurten kan je in @ThePark aan dezelfde tarieven aankopen als jouw kaart opgebruikt is.
- Je kan de beurtenkaarten aankopen tot en met 30 september 2016.

Aangepaste weekend- en feestdagenregeling
Op zaterdagen en zondagen kan je in @ThePark sporten tot 13 uur.

ONLINE RESERVEREN

Sommige lessen raken snel vol. Met je beurtenkaart heb je de mogelijkheid om je via www.The-Park.be voor een groeple online in te schrijven. Hoewel dit niet verplicht is, raden we dit voor sommige lessen wel aan. Aan de balie geven we graag een woordje uitleg over het online inschrijven.

EXTRA VERZEKERING

De ongevallenverzekering afgesloten door de stad Antwerpen geldt enkel voor de beurtenkaarten die rechtstreeks besteld zijn bij en betaald aan Sporting A.

GROEPSLESSEN

Alle groepslessen starten in de week van 5 september 2016.

Sporten die al zeker aan bod zullen komen zijn body tonic, fit mix, flow pilates, yogalates, bootcamp, qi gong, steпаerobics, tai chi en zumba.

Raadpleeg het groeiende uurrooster op de website www.The-Park.be

INDIVIDUELE PROGRAMMA'S

Fitness

- maandag tot en met vrijdag 9.30 – 21 uur
- zaterdag en zondag 10 – 13 uur



EKEREN



AQUAGYM

Zwembad De Schinde


Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- maandag 11.30 – 12.15 uur 
- dinsdag 17.30 – 18.15 uur 
- de lessen starten op maandag 19 en dinsdag 20 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 30 euro voor 10 lessen (maandag)
- 33 euro voor 11 lessen (dinsdag)

BODYBALANCE

Dienstencentrum Hagelkruis


Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- woensdag 20.15 uur – 21.15 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

BODYMIX

Dienstencentrum Hagelkruis

Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- woensdag 19.15 – 20.15 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

OMNISPORT

Fitnessclub Basic Fit

Slijkweg 5, 2180 Ekeren


- vrijdag 11.30 – 12.30 uur
- inschrijven via Rekanto (zie p. 40)



START TO SWIM CRAWL

Zwembad De Schinde


Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- woensdag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- met mogelijkheid tot zwemanalyse tegen voordeeltarief (zie p. 40)

START TO SWIM SCHOOLSLAG

Zwembad De Schinde

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- woensdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- je moet 25 meter schoolslag kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 15 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- met mogelijkheid tot zwemanalyse tegen voordeeltarief (zie p. 40)

HOBOKEN




AQUABOOTCAMP

NIEUW

Zwembad Sorghvliedt


Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- maandag 18 – 18.45 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

AQUACOMBAT

Zwembad Sorghvliedt

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- vrijdag 16.15 – 17 uur 
- de lessen starten op vrijdag 23 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

AQUAGYM

Zwembad Sorghvliedt


Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- woensdag 20 – 20.45 uur 
- vrijdag 17 – 17.45 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 en vrijdag 23 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

BODYBALANCE

Dienstencentrum Victor De Bruyne


Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken

- woensdag 14.30 – 15.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

BODYSTRETCHING

Dienstencentrum Victor De Bruyne

Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken


- woensdag 13.30 – 14.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

DRUM'S ALIVE

NIEUW

Extra Time


Louisalei 24, 2660 Hoboken

- maandag 20.15 – 21.15 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

PILATES

Dienstencentrum Portugesehof

Portugesestraat 1, 2660 Hoboken


- maandag 15 – 16 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

PILOXING

NIEUW

Extra Time

Louisalei 24, 2660 Hoboken


- maandag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op maandag 19 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen



START TO SWIM CRAWL

Zwembad Sorghvliedt

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken


- dinsdag 17.30 – 18.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling ins om 1000 meter te kunnen zwemmen
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 15 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- met mogelijkheid tot zwemanalyse tegen voordeeltarief (zie p. 40)

TAI CHI

Dienstencentrum Groen Zuid

Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

tel. 03 431 60 90


- dinsdag 9.30 – 10.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

YOGA

NIEUW

Dienstencentrum Groen Zuid

Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken


- dinsdag 14.30 – 16 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

ZUMBA

NIEUW

Extra Time

Louisalei 24, 2660 Hoboken

- woensdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen


MERKSEM



AQUBOOTCAMP

Zwembad Park van Merksem


Van Heybeekstraat 9, 2170 Merksem

- dinsdag 19 – 19.45 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 25 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

AQUAGYM

Zwembad Park van Merksem


Van Heybeekstraat 9, 2170 Merksem

- donderdag 17.45 – 18.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 22 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 30 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

DRUMS ALIVE

Sportcentrum Fort van Merksem


Fortsteenweg 120, 2170 Merksem

- woensdag 11 – 12 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

PILATES

Ontmoetingscentrum MerksemDok



Emiel Lemineurstraat 72-74, 2170 Merksem

- woensdag 17.30 – 18.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

START TO TENNIS

Tennisclub Laagland



Laaglandlaan 385C, 2170 Merksem

- maandag 14 – 15 uur en 15 – 16 uur 
- dinsdag 14 – 15 uur en 15 – 16 uur 
- de lessen starten op maandag 19 en dinsdag 20 september
- de lessen lopen door in 2017 (tot aan de paasvakantie)
- de deelnemers nemen hun eigen racket mee
- tennisballen worden ter beschikking gesteld
- je kan je slechts inschrijven voor één lessenreeks
- enkel voor mensen zonder tenniservaring
- max. 4 deelnemers (4 per lesgever)
- 140 euro voor 20 lessen

TAI CHI

Sportcentrum Fort van Merksem

Fortsteenweg, 2170 Merksem


- dinsdag 10.30 – 11.45 uur (beginners) 
- dinsdag 11.45 – 13 uur (gevorderden) 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen



YOGA

Ontmoetingscentrum MerksemDok

Emiel Lemineurstraat 72-74, 2170 Merksem

- woensdag 18.45 – 20.15 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen


Jongeren centrum Bouckenborgh

Bredabaan 559, 2170 Antwerpen

- dinsdag 20 – 21.30 uur 
- de les start op dinsdag 20 september
- woensdag 13.30 – 15 uur 
- de les start op woensdag 21 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

Sporthal Rode Loop

Rodeloopstraat 2, 2170 Antwerpen

- dinsdag 8.30 – 10 uur 
- de les starten op dinsdag 20 september
- breng een handdoek mee
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 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 19 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 33 euro voor 11 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 20, woensdag 21 en donderdag 22 september
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- max. 20 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen

FIGUURTRAINING

Jeugdcentrum Vizit

Heistraat 34a, 2610 Wilrijk

- vrijdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op vrijdag 23 september
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

PILATES

NIEUW

Dienstencentrum Romanza


Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- dinsdag 10 – 11 uur 
- vrijdag 18 – 19 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 en vrijdag 23 september
- max. 15 deelnemers
- 38,5 euro voor 11 lessen

PILOXING

Jeugdcentrum Vizit


Heistraat 34a, 2610 Wilrijk

- woensdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

TAI CHI

Dienstencentrum Romanza



Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- dinsdag 11 – 12 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

YOGA

Dienstencentrum Romanza

Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk


- woensdag 13 – 14.30 (beginners) 
- woensdag 14.45 – 16.15 uur (gevorderden) 
- de lessen starten op woensdag 21 september
- breng een handdoek of matje mee
- de lessen worden aangepast aan mensen met fysieke problemen
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen



ZUMBA

Dienstencentrum Romanza

Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- dinsdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op dinsdag 20 september
- max. 25 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

ZUMBA STEP

Dienstencentrum Romanza

Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

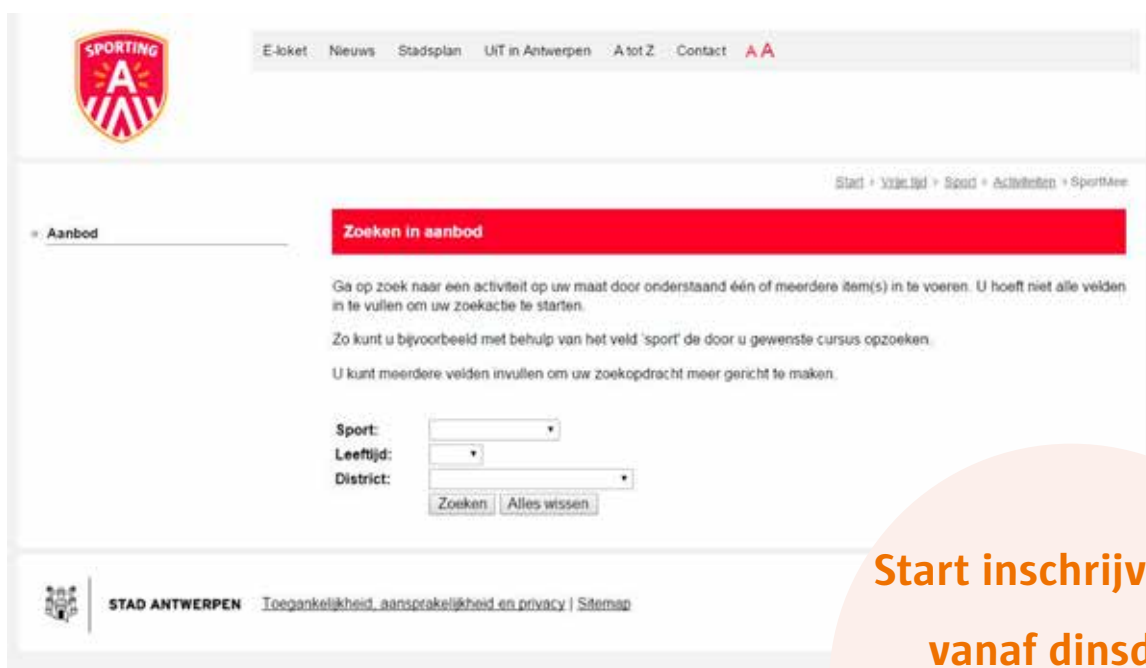
- vrijdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op vrijdag 23 september
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen

INSCHRIJVING EN BETALING

Surf naar www.antwerpen.be/sportmee. Daar vind je het elektronische inschrijvingsformulier. Volg onderstaand stappenplan.

Let op! Als je niet via de website kan inschrijven, bel dan even naar 03 338 97 23. Telefonisch inschrijven kan niet, maar we helpen je graag verder door deze digitale werkwijze.

1. Ga naar www.antwerpen.be/sportmee.
2. Klik op deze pagina op 'Inschrijven kan vanaf dinsdag 12 juli om 9 uur via deze website'
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
12 juli
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 12 juli 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 SPORTHALLEN 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

- 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 Sporting A, Francis Wellesplein 1, 2018 Antwerpen 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.
- 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. De monitoren beschikken over de nodige aangifteformulieren. Bij ongeval moet het volledig ingevulde formulier (door jezelf, verklaring monitor, dokter of ziekenhuis) meteen bezorgd worden bij Sporting A, Francis Wellesplein 1, 2018 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
- tel. 03 338 97 23
- 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. 03 338 97 44
- www.antwerpen.be/sportweken

Zwemanalyse tegen voordeeltarief

Enkel voor deelnemers van Start to swim

Neem je deel aan een cursus Start to swim? Dan kan je je inschrijven voor een zwemanalyse in het topsportbad van zwembad Wezenberg.

Verschillende camare's brengen jouw zwemstijl in beeld. Nadien krijg je de beelden mee op een USB-stick. De zwemanalyse duurt 30 minuten en wordt u aangeboden door de Vlaamse zwemfederatie vzw.

MEER INFORMATIE

- Zwemanalyse als voorbereiding Start to swim
- Zwembad Wezenberg
- 10 of 17 september, telkens 10 – 13.30 uur.
- De zwemanalyse duurt 30 minuten
- Prijs: 40 euro i.p.v. 60 euro
- [www.antwerpen.be/sportmee - zwemanalyse](http://www.antwerpen.be/sportmee-zwemanalyse)



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
tel. 03 338 97 23
sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be
Inschrijven voor Beweeg Mee kan vanaf 12 juli om 9 uur.

COLOFON

V.U.: Joris Wils, Francis Wellesplein 1, 2020 Antwerpen
foto's: Frederik Beyens, Noortje Palmers, Elvire Van Ooteghem
Wettelijk depotnummer: D/2015/0306/120 maart 2016

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 dinsdag 12 juli om 9 uur.