

# SPORT EN BEWEEG mee

najaar 2019

18+ en 55+

## EEN GREEP UIT ONS AANBOD

Aquacore  
Aquashakuma **NIEUW**  
Aquamix  
Aquazumba **NIEUW**  
Afro-Braziliaanse dans  
Barre-workout **NIEUW**  
Drums alive  
Fitplus  
Hedendaagse dans  
Nia Light **NIEUW**  
Nordic Walking  
Shakuma  
Start to tennis  
Tafeltennis **NIEUW**  
Zumba Toning **NIEUW**

Voordelig sporten in jouw buurt

Inschrijven kan vanaf  
dinsdag 9 juli om 9 uur.







## **Sport en Beweeg Mee** is een divers

sportaanbod voor elke sportieveling van 18 tot 108 jaar.

Werken aan je conditie, gezond blijven of gewoon samen genieten van je favoriete sport? Daar draait het om in eender welke sportactiviteit die je kiest. Bij alle groepslessen heerst er een ontspannen sfeer.

### **55+**

In ons aanbod zitten naast de cursussen die openstaan voor iedereen, ook cursussen op maat van de 55-plusser die zin heeft in beweging. In deze cursussen werk je aan je uithoudingsvermogen, flexibiliteit en beweeglijkheid. En het ritme is je op het lijf geschreven. In deze brochure staan ook de losse lessen van de dienstencentra vermeld. Ontdek welke cursus jij wil volgen en schrijf je in.

**Inschrijven voor Sport en Beweeg Mee kan vanaf  
dinsdag 9 juli 2019 om 9 uur.**

# Kies een sport...

<b>A</b>	Aerobics	9
	Afro-Braziliaanse dans	29
	Aquabootcamp	49, 53
	Aquacombat	43
	Aquacore	29
	Aquagym	21, 29, 33, 39, 43, 49, 53
	Aquajogging	9, 21, 39, 43, 53
	Aquajump	43
	Aquamix	21
	Aquashakuma	9, 33
	Aquatraining	21
	Aquazumba	21, 33
<hr/>		
<b>B</b>	Badminton	21
	Barre	53
	BBB	9, 21, 29, 43
	Bewegen in aandacht	9
	Biljart	9, 22, 27, 29, 33, 39, 43, 53
	Blijf fit	10
	Blijf in beweging	10
	Body and soul	33
	Bodybalance	39
	Bodymix	10, 29, 39
	Bodystretching	43
	Bootcamp Outdoor	22
<hr/>		
<b>C</b>	Callanetics	22
	Chi neng	10
	Conditie	10, 39, 43
	Core stability	10, 27
	Creatief turnen	44
	Curling op mat	29
<hr/>		
<b>D</b>	Dansen	27
	Dansend turnen	44
	Darts	44
	Drums alive	33, 39, 49
<hr/>		
<b>F</b>	Fietsen	44
	Figuurtraining	44, 53
	Fitness	10, 34, 35, 44
	Fitplus	49
	Floatfit	10
	Fusion Belly Dance	10
<hr/>		
<b>H</b>	Hedendaagse dans	12
<hr/>		
<b>K</b>	Kegelen	44
	Koppeldans	12
<hr/>		
<b>Krolf</b> 12, 35, 44, 53		
<b>Kubben</b> 12, 29, 44		
<hr/>		
<b>L</b>	Linedance	12, 22, 27, 29, 35, 39, 44, 49, 53
<hr/>		
<b>m</b>	Meditatie voor 55+	12
	Molengeest in beweging	27
<hr/>		
<b>n</b>	Nordic walking	12, 44
	Nia	22, 53
	Nia light	22
<hr/>		
<b>O</b>	Oriëntaalse buikdans	12
<hr/>		
<b>P</b>	Petanque	13, 22, 27, 30, 35, 39, 45, 54
	Pilates	13, 22, 30, 45, 49, 54
	Piloxing	45
<hr/>		
<b>Q</b>	Qi gong	13, 22, 46
<hr/>		
<b>R</b>	Rollatordansen	13
<hr/>		
<b>S</b>	Salondansen	45, 54
	Schaken	30
	Shakuma	30
	Sjoelen	13, 23, 27, 30, 35, 39, 45, 49, 54
	Start to swim - crawl	14, 23, 30, 40, 45
	Start to swim - schoolslag	14, 23
	Start to tennis	14
	Start to walk	35
Stoelturnen	14, 23, 27, 35, 49, 54	
Stoelyoga	16	
Stretching	23, 36, 45	
<hr/>		
<b>T</b>	Tafeltennis	16, 45
	Tafelvoetbal	16
	Tai chi	16, 23, 27, 30, 36, 46, 50
	Tai chi Bailong Ball	16
	Tai chi qi gong	16
	Turnen	16, 24, 27, 30, 36, 54
	Turnen en conditie	24, 31, 50

**V** Velaqua 24  
Volksdansen 17

---

**W** Wandelen 17, 40, 46, 50  
Wii-bowling 17, 24  
Wii-sports 31, 36, 46, 50  
Windbuksschieten 31  
Wushu 17, 31

---

**Y** Yoga 17, 24, 31, 36, 46, 50, 54  
Yogalates 37

**Z** Zitdansen 18, 24  
Zitturnen 31  
Zumba 18, 46, 54  
Zumba gold 18, 24, 31, 46, 50  
Zumba toning 24  
Zwemmen 18, 27, 31  
Zwemanalyse 61

## ... of een plaats

**ANTWERPEN** 8 - 19

---

**BERCHEM** 20 - 25

---

**BERENDRECHT -  
ZANDVLIET - LILLO** 26 - 27

---

**BORGERHOUT** 28 - 31

**DEURNE** 32 - 37

---

**EKEREN** 38 - 41

---

**HOBOKEN** 42 - 47

---

**MERKSEM** 48 - 51

---

**WILRIJK** 52 - 55

**Sport en Beweeg Mee** is een divers sportaanbod voor elke sportieveling van 18 tot 108 jaar. Werken aan je conditie, gezond blijven of gewoon samen genieten van je favoriete sport? Daar draait het om in eender welke sportactiviteit die je kiest. Bij alle groepslessen heerst er een ontspannen sfeer.

**55+**

In ons aanbod zitten naast de cursussen die openstaan voor iedereen, ook cursussen op maat van de 55-plusser die zin heeft in beweging. Deze cursussen worden met dit logo aangeduid: **55+** In deze cursussen werk je aan je uithoudingsvermogen, flexibiliteit en beweeglijkheid. En het ritme is je op het lijf geschreven.

## LESSENREEKSEN SPORTING A - PRAKTISCH

De lessenreeksen bestaan uit een aantal lessen. Je schrijft je in via Sporting A.

- Bij de inschrijving betaal je het totale bedrag van de reeks.
- Op officiële feestdagen en in schoolvakanties is er geen les.
- Inschrijven kan vanaf dinsdag 9 juli om 9 uur via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Heb je recht op een kansen tarief (vroegere VT-statuu t)? Zorg dan dat je een A-kaart hebt waarop dat aangeduid staat. Dan krijg je namelijk 80% korting. Geef bij je inschrijving dan je A-kaartnummer op, anders kunnen wij de korting niet verrekenen. Meer info vind je op [www.antwerpen.be/A-kaart](http://www.antwerpen.be/A-kaart) of aan de balie van elk zwembad, elke bibliotheek of elk cultuurcentrum van de stad Antwerpen.

**Let Op!** Als je niet via de website kan inschrijven, bel dan even op 03 338 97 23 of neem contact op met de sportantenne in jouw buurt. Telefonisch inschrijven kan niet, maar we helpen je graag verder. Je kan, na een telefonische afspraak, ook inschrijven in een dienstencentrum van het Zorgbedrijf.

## LOSSE LESSEN VIA HET ZORGBEDRIJF

De dienstencentra van Zorgbedrijf Antwerpen organiseren de losse lessen. Voor elke les schrijf je apart in. Inschrijven en betalen doe je in het dienstencentrum waar de les plaatsvindt. De losse lessen lopen het hele jaar door.

**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

## 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 we je een sms met alle informatie. Vul dus zeker je gsm-nummer in bij je inschrijving.

## MEER INFORMATIE | SPORTING A

tel. 03 338 97 23  
[sportenbeweegmee@antwerpen.be](mailto:sportenbeweegmee@antwerpen.be)

# Uitleg van de sporten

- AEROBICS** In deze groepsles op muziek werk je aan kracht, lenigheid, coördinatie en conditie.
- AFRO-BRAZILIAANSE DANS** We ontdekken de origines van de Afro-Braziliaanse danscultuur. Verwacht je aan een energieke en dynamische les waar expressie, ritmiek en amusement centraal staan.
- AQUABOOTCAMP** Deze training met een mix van zwemoefeningen verbetert je conditie en je kracht. De lessen vinden zowel in het diepe als het ondiepe gedeelte van het zwembad plaats, met en zonder lesmateriaal.
- AQUACOMBAT** Een intensieve, conditionele groepsles op muziek in het water met bewegingen en technieken van karate, taekwondo, kickboksen en tai chi.
- AQUACORE** Training in het water waar de nadruk gelegd wordt op buikspieroefeningen en uithoudingsvermogen.
- 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 drijfjordel blijf je drijven. Je spierkracht en conditie worden verbeterd zonder zware belasting van de rug en gewrichten.
- AQUAJUMP** Je bevordert de bloedsomloop en ontlast de gewrichten door een les met trampolines in het water. Een intense work-out met leuke oefeningen op muziek.
- AQUAMIX** Bij deze sport maak je kennis met verschillende varianten van aquafitness. Ook verschillende niveaus en intensiteiten komen aan bod. De oefeningen worden gegeven in zowel diep als in ondiep water.
- AQUASHAKUMA** Aquashakuma is een work-out in het water op het ritme van Afrobeat. Met eenvoudige fitnessoefeningen beweegt je lichaam door het water waardoor alle spieren op een aangename manier getraind worden. De Afrikaanse muziek maken Aquashakuma tot een ware pool-party!
- AQUATRaining** Deze les combineert aquagym en zwemmen in het diepe en ondiepe gedeelte van het zwembad. Naast oefeningen op muziek krijg je ook zwemoefeningen om je conditie te verbeteren.



## **AQUAZUMBA**

Deze les is een mix van oefeningen uit aquagym 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.

## **BARRE**

Deze workout is een combinatie van ballet, yoga en Pilates. De barre gebruik je om je balans te houden, terwijl krachttraining met stretching wordt afgewisseld. Het is een low impact workout met minder risico's op blessures en veel minder belastend voor gewrichten. Een lesje barre workout per week geeft je een mooi en soepel lichaam en vooral een elegante houding!

## **BBB**

Met BBB train je gericht de bil-, buik- en beenspieren op muziek. Met rustige, eenvoudige oefeningen die geschikt zijn voor iedereen, werk je aan je conditie en lenigheid.

## **BEWEGEN IN AANDACHT**

Een energetische mix van meditatie, beweging, stemwerk, zelfmassage en dans. Op een milde manier ontdekken wat je lichaam nog wel kan.

## **BILJART**

Met een lange houten stok, de keu, probeer je ballen te raken. Dit doe je in het biljart, een rechthoekige bak met lage randen.

## **BLIJF FIT**

Je doet bewegingsoefeningen om fit en gezond te blijven. Het niveau wordt afgestemd op de groep.

## **BODY AND SOUL**

Oefeningen voor lichaam en geest.

## **BODYBALANCE**

Combinatie van yoga, tai chi en pilates om lichaam en geest in balans te brengen. Na een sessie van een uurtje ben je ontspannen en zijn je spieren versterkt.

## **BODYMIX**

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

## **BODYSTRETCHING**

Bij deze les worden zachte oefeningen gebruikt, waarbij de spieren verlengd worden en je een goede flexibiliteit van de gewrichten ontwikkelt.

## **BOOTCAMP OUTDOOR**

We trekken op licht joggingtempo naar het park voor een pittige training. Daar werken we een circuittraining af met op alle haltes gevarieerde oefeningen. Tussendoor zijn er ook diverse loopoefeningen.

## **CALLANETICS**

Met deze oefeningen werk je aan de versterking en lenigheid van je spieren. Vooral de buik-, been- en bilspieren worden getraind.



<b>CHI NENG</b>	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.
<b>CONDITIE</b>	Met grond- en bewegingsoefeningen werk je aan je motorische vaardigheden. Deze cursus brengt je kracht, lenigheid, uithouding en evenwicht bij.
<b>CORE STABILITY</b>	Een goede core stability zorgt ervoor dat je beter functioneert en kan bewegen en sporten met minder kans op blessures. Met enkele eenvoudige oefeningen kan je de <i>core</i> spieren trainen, waardoor ze verstevigen en de kans op lage rugpijn vermindert.
<b>CREATIEF TURNEN</b>	Deze les combineert verschillende vormen van turnen. Oefenen met en op de stoel, zitdans en turnen met materiaal, het komt allemaal aan bod. Ook voor personen die moeilijker te been zijn.
<b>DARTS</b>	Bij darts gooi je telkens drie pijltjes naar een bord met een roos.
<b>DRUMS ALIVE</b>	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.
<b>FIGUURTRAINING</b>	Deze les is een krachttraining op muziek. Je werkt met gewichten aan het hele lichaam voor een slanker lichaam, spierversteviging en spieropbouw.
<b>FITNESS</b>	Je werkt individueel aan je gezondheid op verschillende fitnessstoestellen.
<b>FITPLUS</b>	Een les waar je aerobics combineert met de ADL (algemene dagelijkse lichaamsbeweging) om spieren en gewrichten soepel te houden. Doel is om mobiel en stabiel te blijven, maar ook met het gevoel dat je gesport hebt.
<b>FLOATFIT</b>	Floatfit® is een intensieve work-out van 30 minuten op een plank in het water. Daarop doe je verschillende fitnessoefeningen. Je lichaam wordt weinig belast, maar zet wel je hele lichaam aan het werk.
<b>FUSION BELLY DANCE</b>	Fusion Belly Dance is een vrije dansvorm met invloeden uit flamenco en klassieke Indiase dans, maar er zijn ook elementen uit hiphop en clipdance aanwezig. De basis van deze cursus is buikdans, waarbij je focust op spierisolaties, elegante arm- en handbewegingen en een sierlijke lichaamshouding.
<b>HEDENDAAGSE DANS</b>	Tijdens de lessen leer je je lichaam op ongekende manieren bewegen. Deze dansvorm is dynamisch en sensitief tegelijk en perfect voor iedereen die behoefte heeft om zich een keer te laten gaan op leuke muziek.

<b>KEGELEN</b>	Op een kegelbaan probeer je met een bal negen kegels omver te werpen.
<b>KROLF</b>	Deze sport is een combinatie van golf en croquet. Je speelt met het materiaal van croquet (stok en bal) en volgt de regels van golf.
<b>KUBBEN</b>	Kubb is een buitenspel met als doel het omvergooien van houten blokken, door er houten stokken tegenaan te gooien. Het is een combinatie van bowling, petanque en schaken.
<b>LINEDANCE</b>	Bij deze vorm van dansen wordt er individueel en in rijen gedanst, waardoor het één geheel wordt. Je hebt geen danspartner nodig.
<b>NIA (LIGHT)</b>	Nia is een bruisende, dansende fitness geïnspireerd door westerse en oosterse bewegingsvormen, geschikt voor alle leeftijden en condities.
<b>NORDIC WALKING</b>	Door met stokken te wandelen zet je je spieren aan het werk en hou je ze soepel.
<b>ORIENTAALSE BUIKDANS</b>	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.
<b>PETANQUE</b>	In dit buitenspel probeer je metalen ballen zo dicht mogelijk bij een houten balletje te werpen of te rollen.
<b>PILATES</b>	Deze oefeningen zorgen voor een evenwichtige ontwikkeling van alle spiergroepen. Je kweekt een sterk en flexibel lichaam. Ook de coördinatie van je bewegingen wordt verbeterd.
<b>PILOXING</b>	Deze groepsles is een combinatie van pilates en boksen. Je bokst in de lucht 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.
<b>QI GONG</b>	Met deze oefeningen beweeg je volgens een bepaald patroon. De herhaalde bewegingen en een correcte ademhaling brengen alle lichaamsdelen in balans.
<b>ROLLATORDANSEN</b>	Je leert verschillende dansstijlen, terwijl je nooit de steun van je rollator verliest.
<b>SALONDANSEN</b>	In deze lessen komen verschillende dansen aan bod: quickstep, tango, slow-fox, jive, disco-swing ...
<b>SJOELEN</b>	Bij dit spel moet je in drie beurten, dertig schijven door vier kleine gleufjes op het einde van een plank schuiven. De schijven krijgen het aantal punten van het vak waarin ze terechtkomen.

## **SHAKUMA**

Shakumafitness is een Afrikaanse danswork-out die eenvoudige danspassen combineert met aerobicsoefeningen. De oefeningen gebeuren op het ritme van afrobeatmuziek en pakken zowat alle spieren in je lichaam aan.

## **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 TENNIS**

Onder begeleiding van een ervaren lesgever zet je je eerste stappen als tennisser. Opgelet, deze lessen zijn gericht op mensen die nog niet of zeer weinig getennist hebben.

## **START TO WALK**

Tijdens deze lessen maak je wandelingen met een stappenteller. Zowel goede stappers als minder mobiele deelnemers kunnen deelnemen.

## **STOELTURNEN**

Tijdens deze groepsles doe je turnoefeningen terwijl je op een stoel zit.

## **STOELYOGA**

Tijdens deze groepsles doe je yogaoefeningen terwijl je op een stoel zit.

## **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.

## **TAFELTENNIS**

Bij deze sport slaan twee of vier spelers een licht balletje over een tafel heen en weer. Bij de lessenreeks van Sporting A krijg je les, gevolgd door vrij spel.

## **TAI CHI**

Ontspannen oefeningen voor lichaam en geest. Tai chi draagt bij tot ontspanning, spierversterking, lichaamscoördinatie en het aanscherpen van je concentratie.

## **TURNEN**

Met deze cursus werk je aan je uithoudingsvermogen en lichaamscoördinatie. Je maakt en houdt je gewrichten soepel. Er worden ook oefeningen op de grond gedaan.

## **TURNEN EN CONDITIE**

Je werkt aan je motorische vaardigheden met verschillende grond- en bewegingsoefeningen. Ook je kracht, lenigheid, uithouding en evenwicht worden getraind. Je krijgt af en toe een lichte loop- en cardiotraining.

## **VELAQUA**

Deze les combineert aquafietsen en aquagym. Met de velaqua, een soort drijvende fiets zonder pedalen, doe je oefeningen in het diepe en ondiepe gedeelte van het zwembad.

<b>VOLKSDANSEN</b>	Je leert traditionele dansen uit verschillende streken en landen.
<b>WANDELEN</b>	Je maakt groepswandelingen van verschillende afstanden.
<b>WII-BOWLING</b>	Je speelt bowling op een groot scherm met een computerspel. Je maakt dezelfde bewegingen als bij het 'echte' bowling.
<b>WII-SPORTS</b>	Je speelt verschillende sporten op een groot scherm met een computerspel. Tennis, bowling en andere sporten komen aan bod.
<b>WINDBUKSSCHIETEN</b>	Je schiet met een luchtgeweer op een doel.
<b>WUSHU</b>	Combinatie van stoot- en traptechnieken van karate, worpen en klemmen van judo, gewapende technieken uit kendo en sprongtechnieken van taekwondo.
<b>YOGA</b>	Met eenvoudige bewegingen en een rustgevende ademhaling ontspan je je lichaam en geest. Zo verbeter je ook je lichaamshouding.
<b>ZITDANSEN</b>	Zitdansen is een bewegingsvorm tussen turnen en dansen op een stoel. Ook toegankelijk voor personen die minder mobiel zijn.
<b>ZUMBA</b>	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.
<b>ZUMBA GOLD</b>	Deze lichte versie van zumba is bijzonder geschikt voor wie iets minder soepel is en een mindere conditie heeft, maar wel graag beweegt op de tonen van Latijns-Amerikaanse muziek.
<b>ZUMBA TONING</b>	ZUMBA TONING doe je, net als de "gewone" ZUMBAles, voornamelijk op Latijns-Amerikaanse muziek. Daarbij wordt gebruik gemaakt van zogenaamde ZUMBA TONING-sticks. Gewichten van 0,5, 1 kg of 2 kg helpen je om nog meer calorieën te verbranden door bepaalde spiergroepen extra of zwaarder te trainen.
<b>ZWEMMEN</b>	Je gaat in groep zwemmen. Bij de zwemlessen van Sporting A krijg je zwemles en streef je naar een diploma van 50 meter.
<b>ZWEMANALYSE</b>	Terwijl je zwemt worden er met tien high-speedcamera's beeldopnames onder en boven water gemaakt. Je resultaten worden besproken en je krijgt de beelden mee op een USB-stick. Deze activiteit is enkel toegankelijk voor deelnemers aan een cursus start to swim. U moet reeds 50 meter kunnen zwemmen.


# ANTWERPEN





## AEROBICS

Dienstencentrum De Meersenier   
Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
tel. 03 202 40 29

Dienstencentrum De Oever   
Korte Ridderstraat 18, 2000 Antwerpen  
tel. 03 470 17 40

## AQUAJOGGING

Instructiebad Siblo 7   
August Leyweg, 2020 Antwerpen  

- woensdag 17 – 17.45 uur
- zaterdag 9 – 9.45 uur
- de lessen starten op woensdag 11 en zaterdag 14 september
- max. 25 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## AQUASHAKUMA

NIEUW

Zwembad Wezenberg   
Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen  

- vrijdag 19 – 19.45 uur
- de lessen starten op vrijdag 13 september
- max. 30 deelnemers
- 30 euro voor 10 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## BBB

Dienstencentrum Linkeroever   
Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  
tel. 03 219 57 95

Dienstencentrum Van Schoonbeke   
Van Schoonbekestraat 54, 2000 Antwerpen  

- woensdag 10.30 – 11.30 uur
- de lessen starten op woensdag 11 september
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Het Stadsmagazijn   
Keistraat 5, 2000 Antwerpen  

- woensdag 19 - 20 en 20 - 21 uur
- de lessen starten op woensdag 11 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers per les
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


## BEWEGEN IN AANDACHT

Dienstencentrum De Meersenier   
Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
tel. 03 202 40 29


## BILJART

Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80

Dienstencentrum De Meersenier   
Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
tel. 03 202 40 29

Dienstencentrum Essenhof   
Dambruggestraat 308, 2060 Antwerpen  
tel. 03 201 21 90

Dienstencentrum Hof ter Beke   
Balansstraat 23A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50

Dienstencentrum Liberty   
Jan van Rijswijklaan 288, 2020 Antwerpen  
tel. 03 292 32 40

Dienstencentrum Linkeroever   
Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  
tel. 03 219 57 95

Dienstencentrum Santiago   
Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
tel. 03 431 32 51

Dienstencentrum De Oever   
Korte Ridderstraat 18, 2000 Antwerpen  
tel. 03 470 17 40

## BLIJF FIT

Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80

Dienstencentrum Van Schoonbeke   
Van Schoonbekestraat 54, 2018 Antwerpen  
tel. 03 247 32 13

## BLIJF IN BEWEGING

Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80

## BODYMIX

Buurtsporthal Parkloods   
Damplein 36, 2060 Antwerpen  

- dinsdag 17 – 18 uur
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- breng een matje mee
- max. 30 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## CHI NENG

Het Stadsmagazijn   
Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen  

- dinsdag 10 – 11.30 uur
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## CONDITIE

Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80

## CORE STABILITY

NIEUW

Sporthal Linkeroever   
Blancefloerlaan 183, 2050 Antwerpen  


- donderdag 18.30 – 19.30 uur
- de lessen starten op dinsdag 26 september
- max. 20 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen
- neem een matje mee
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## FITNESS

Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80

Dienstencentrum Hof ter Beke   
Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50

## FLOATFIT

Instructiebad Siblo 7   
August Leyweg, 2020 Antwerpen  

- dinsdag 20.30 – 21 uur, 21 – 21.30 uur en 21.30 – 22 uur
- de lessen starten op dinsdag 17 september
- 60 euro voor 12 lessen
- max. 12 deelnemers per les
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## FUSION BELLY DANCE

Het Stadsmagazijn   
Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen  

- dinsdag 20 – 21.30 uur
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 15 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)




CORE STABILITY

## HEDENDAAGSE DANS


### Het Stadsmagazijn

Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen

- dinsdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 15 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


## KOPPELDANS

### Dienstencentrum Ten Gaarde


Boomgaardstraat 37a, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 37 30 

## KROLF

### Dienstencentrum Hof ter Beke


Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50 

### Dienstencentrum Olijftak

Hollandstraat 21, 2060 Antwerpen  
tel. 03 226 77 76 


## KUBBEN

### Dienstencentrum Hof ter Beke


Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50 

## LINEDANCE


### Dienstencentrum De Meersener

Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
tel. 03 202 40 29 


### Dienstencentrum De Oever

Korte Riddersstraat 18, 2000 Antwerpen  
tel. 03 470 17 40 


### Dienstencentrum Olijftak

Hollandstraat 21, 2060 Antwerpen  
tel. 03 226 77 76 


### Dienstencentrum Santiago

Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
tel. 03 431 32 51 

### Dienstencentrum Hof ter Beke

Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50 

### Dienstencentrum Ten Gaarde


Boomgaardstraat 37a, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 37 30 

### Dienstencentrum De Boskes

Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80 

## MEDITATIE VOOR 55+

### Dienstencentrum De Oever

Korte Riddersstraat 18, 2000 Antwerpen  
tel. 03 470 17 40 

## NORDIC WALKING

### Park Den Brandt


2020 Antwerpen

- vrijdag 13.30 – 15.30 uur 
- zaterdag 9.30 – 11.30 uur 
- de lessen starten op vrijdag 13 september en zaterdag 14 september
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 10 lessen
- wandelstokken worden voorzien
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ORIENTAALSE BUIKDANS

### Cultureel Ontmoetingscentrum coStA

Sint-Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen


- donderdag 20 – 21.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 19 september
- geen danservaring nodig
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)




## PETANQUE

Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80

Dienstencentrum De Meersenier   
Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
tel. 03 202 40 29

Dienstencentrum Linkeroever   
Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  
tel. 03 219 57 95

Dienstencentrum Ten Gaarde   
Boomgaardstraat 37a, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 37 30

Dienstencentrum Santiago   
Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
tel. 03 431 32 51

Dienstencentrum De Oever   
Korte Ridderstraat 18, 2000 Antwerpen  
tel. 03 470 17 40

## PILATES


Cultuur Ontmoetingscentrum coStA   
Sint-Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen  

- vrijdag 13 - 14 uur 
- de lessen starten op vrijdag 13 september
- breng een matje mee
- max. 17 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Het Stadsmagazijn   
Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen  


- woensdag 21 - 22 uur 
- de lessen starten op woensdag 11 september
- cursus voor gevorderden
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Antwerp Doll House 

Lange Nieuwstraat 32, 2000 Antwerpen   

- dinsdag 19 - 20 en 20 - 21 uur
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## QI GONG


Dienstencentrum Linkeroever   
Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  
tel. 03 219 57 95

Dienstencentrum Santiago   
Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
tel. 03 431 32 51

Dienstencentrum De Meersenier   
Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
tel. 03 202 40 29


## ROLLATORDANSEN


Dienstencentrum Hof ter Beke   
Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50

Dienstencentrum Santiago   
Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
tel. 03 431 32 51

## SJOELLEN


Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80


Dienstencentrum Essenhof   
Dambruggestraat 308, 2060 Antwerpen  
tel. 03 201 21 90


Dienstencentrum Liberty   
Jan Van Rijswijcklaan 288, 2020 Antwerpen  
tel. 03 292 32 40




Dienstencentrum Olijftak   
 Hollandstraat 21, 2060 Antwerpen  
 tel. 03 226 77 76

Dienstencentrum Santiago   
 Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
 tel. 03 431 32 51

Dienstencentrum DC Seefhoek   
 Onderwijsstraat 13, 2060 Antwerpen  
 tel. 03 270 33 40

Dienstencentrum Ten Gaarde   
 Boomgaardstraat 37a, 2018 Antwerpen  
 tel. 03 292 37 30

Woonzorgcentrum Bilzenhof   
 Lange Beeldekenstraat 50, 2060 Antwerpen  
 tel. 03 289 13 00

Dienstencentrum De Oever   
 Korte Ridderstraat 18, 2000 Antwerpen  
 tel. 03 470 17 40

## START TO SWIM - CRAWL

Zwembad Veldstraat   
 Veldstraat 83, 2060 Antwerpen

- donderdag 19 – 20 en 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 19 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 18 deelnemers
- 36 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)
- met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

## START TO SWIM - SCHOOLSLAG

Zwembad Veldstraat   
 Veldstraat 83, 2060 Antwerpen

- maandag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op maandag 9 september
- je moet 25 meter schoolslag kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen

- max. 12 deelnemers
- 36 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)
- met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

## START TO TENNIS

Tennis 7de Olympiade   
 Julius de Geysterstraat 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 
- vrijdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 26 en vrijdag 27 september en lopen tot eind maart 2020
- enkel voor mensen zonder tenniservaring
- max. 5 of 10 deelnemers per uur
- 160 euro voor 20 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## STOELTURNEN

Dienstencentrum De Oever   
 Korte Ridderstraat 18, 2000 Antwerpen  
 tel. 03 470 17 40

Dienstencentrum Hof ter Beke   
 Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
 tel. 03 292 95 50


Dienstencentrum Linkeroever   
 Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  
 tel. 03 219 57 95


Dienstencentrum Ten Gaarde   
 Boomgaardstraat 37a, 2018 Antwerpen  
 tel. 03 292 37 30

Dienstencentrum Santiago   
 Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
 tel. 03 431 32 51



START TO SWIM

Dienstencentrum Seefhoek   
 Onderwijsstraat 13, 2060 Antwerpen  
 tel. 03 270 33 40

Woonzorgcentrum Bilzenhof   
 Lange Beeldekensstraat 50, 2060 Antwerpen  
 tel. 03 289 13 00

## STOELYOGA

Dienstencentrum Olijftak   
 Hollandstraat 21, 2060 Antwerpen  
 tel. 03 226 77 76

## TAI CHI

Dienstencentrum Linkeroever   
 Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  
 tel. 03 219 57 95

Dienstencentrum Santiago   
 Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
 tel. 03 431 32 51

Dienstencentrum Van Schoonbeke   
 Van Schoonbekestraat 54, 2018 Antwerpen  
 tel. 03 247 32 13

Ontmoetingscentrum NOVA  
 Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen

- dinsdag (beginners) 19.30 – 21 uur 
- woensdag (gevorderden)   
 19.30 – 21 uur
- de lessen starten op dinsdag 15 en woensdag 16 oktober
- max. 15 deelnemers
- 40 euro voor 8 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## TAFELTENNIS

Dienstencentrum De Oever   
 Korte Ridderstraat 18, 2000 Antwerpen  
 tel. 03 470 17 40

## TAFELVOETBAL

Dienstencentrum De Meersenier   
 Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
 tel. 03 202 40 29

## TAI CHI QI GONG


Dienstencentrum De Meersenier   
 Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
 tel. 03 202 40 29

## TAI CHI BAILONG BALL


Dienstencentrum Linkeroever   
 Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  
 tel. 03 219 57 95


## TURNEN

Dienstencentrum De Meersenier   
 Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
 tel. 03 202 40 29

Dienstencentrum Liberty   
 Jan Van Rijswijcklaan 288, 2020 Antwerpen  
 tel. 03 292 32 40

Dienstencentrum Linkeroever   
 Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  
 tel. 03 219 57 95

Dienstencentrum Olijftak   
 Hollandstraat 21, 2060 Antwerpen  
 tel. 03 226 77 76

Dienstencentrum Ten Gaarde   
 Boomgaardstraat 37a, 2018 Antwerpen  
 tel. 03 292 37 30


Dienstencentrum Hof ter Beke   
 Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
 tel. 03 292 95 50

Dienstencentrum Essenhof   
 Dambruggestraat 308, 2060 Antwerpen  
 tel. 03 201 21 90

## VERWENBADEN


Dienstencentrum De Meersenier   
 Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
 tel. 03 202 40 29

## VOLKSDANSEN

Dienstencentrum Liberty   
Jan Van Rijswijcklaan 288, 2020 Antwerpen  
tel. 03 292 32 40

## WANDELEN

Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  
tel. 03 338 50 80

Dienstencentrum Ten Gaarde   
Boomgaardstraat 37a, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 37 30

Dienstencentrum Hof ter Beke   
Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50

Dienstencentrum De Meersenier   
Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
tel. 03 202 40 29

## WII-BOWLING

Dienstencentrum Santiago   
Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
tel. 03 431 32 51

Dienstencentrum Van Schoonbeke   
Van Schoonbekestraat 54, 2018 Antwerpen  
tel. 03 247 32 13

## WUSHU


Dienstencentrum Olijftak   
Hollandstraat 21, 2060 Antwerpen  
tel. 03 226 77 76

## YOGA

Dienstencentrum De Boskes   
Sint-Bernardsesteenweg 181,  
2020 Antwerpen  

- vrijdag 11.30 – 13 uur
- de lessen starten op vrijdag 13 september
- breng een matje of een grote badhanddoek mee

- max. 15 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Dienstencentrum De Oever   
Korte Ridderstraat 18, 2000 Antwerpen  
tel. 03 470 17 40

Dienstencentrum De Meersenier   
Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen  
tel. 03 202 40 29

Dienstencentrum Linkeroever   
Louis Paul Boonstraat 21, 2050 Antwerpen  

- dinsdag 19.30 – 21 uur
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- breng een matje of een grote badhanddoek mee
- max. 20 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Dienstencentrum Olijftak   
Hollandstraat 21, 2060 Antwerpen  
tel. 03 226 77 76

Dienstencentrum Santiago   
Canadalaan 21, 2030 Antwerpen  
tel. 03 431 32 51

Ontmoetingscentrum NOVA   
Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen  

- maandag 18.30 – 20 uur
- de lessen starten op maandag 9 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Ikiji Ryu Jiu Jitsu   
Anselmostraat 68, 2018 Antwerpen  

- dinsdag 9 – 10.30 uur
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- breng een handdoek mee om op de judo-matten te leggen
- max. 20 deelnemers

- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## Het Stadsmagazijn

Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen

- donderdag 10 – 11.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 12 september
- breng een matje mee
- max. 18 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## Sporthal Linkeroever

Blancefloerlaan 183,  
2050 Antwerpen

**NIEUW**

- donderdag 19.30 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 26 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 55 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## Sporthal Wilrijkse Plein

Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

- zaterdag 10.30 – 12 uur 
- de lessen starten op zaterdag 14 september
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZITDANSEN

Dienstencentrum Hof ter Beke 

Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50

## ZUMBA

Ontmoetingscentrum NOVA



Schijfstraat 105, 2020 Antwerpen

- maandag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op maandag 9 september
- max. 25 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZUMBA GOLD

Dienstencentrum De Meersenier

Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen

- vrijdag 10 – 11 en 11 – 12 uur  
- de lessen starten op vrijdag 13 september
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZWEMMEN

Dienstencentrum Essenhof 

Dambruggestraat 308, 2060 Antwerpen  
tel. 03 201 21 90

Dienstencentrum Olijftak 


Hollandstraat 21, 2060 Antwerpen  
tel. 03 226 77 76

Dienstencentrum Hof ter Beke 

Balansstraat 23/A, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50

Zwembad Wezenberg 

Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen  
tel. 03 292 95 50

- donderdag 12 – 13 uur 
- de lessen starten op donderdag 12 september
- enkel voor personen die niet kunnen zwemmen
- je ontvangt een brevet als je 25 meter of meer kunt zwemmen
- max. 20 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)





ZUMBA GOLD



**BERCHEM**



**AQUAGYM****Zwembad Groenenhoek**

Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- vrijdag 15 – 15.45 uur **55+** ♥♥
- zondag 8.30 – 9.15 en 9.15 – 10 uur ♥♥♥
- de lessen starten op zondag 15 of vrijdag 20 september
- max. 30 deelnemers
- 36 euro voor 12 lessen (vrijdag)
- 39 euro voor 13 lessen (zondag)
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**AQUAJOGGING****Zwembad Groenenhoek**

Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- vrijdag 15.45 – 16.30 uur **55+** ♥♥
- de lessen starten op vrijdag 20 september
- max. 25 deelnemers
- 36 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**AQUAMIX****Zwembad Groenenhoek**

Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- donderdag 17.15 – 18 uur ♥♥
- de lessen starten op donderdag 19 september
- max. 25 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**AQUATRaining****Zwembad Groenenhoek**

Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- maandag 16 – 16.45 uur **55+** ♥♥
- de lessen starten op maandag 23 september
- max. 25 deelnemers
- 24 euro voor 8 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**AQUAZUMBA****NIEUW****Zwembad Groenenhoek**

Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- donderdag 16.30 – 17.15 uur ♥♥
- de lessen starten op donderdag 19 september
- max. 25 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

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

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- dinsdag (beginners) 9 – 10 uur ♥♥
- dinsdag (gevorderden) 10 – 11 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- deelnemers brengen hun eigen racket mee
- shuttles worden ter beschikking gesteld
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

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

Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- dinsdag 9 – 10 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 30 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


**Danzateljee****NIEUW**

Hogeweg 28, 2600 Berchem

- donderdag 14.30 – 15.30 uur ♥♥
- de lessen starten op donderdag 12 september
- max. 25 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**BILJART**

Dienstencentrum De Meere   
 Corneel van Reethstraat 10, 2600 Berchem  
 tel. 03 289 16 70

Dienstencentrum Huize Berchem   
 Driekoningenstraat 1, 2600 Berchem  
 tel. 03 338 49 30

**BOOTCAMP OUTDOOR**


Brilschanspark  
 Vertrekplaats aan het rondpunt op het einde van de Henri Prostlaan, 2600 Berchem  
 • zondag 9.30 – 10.30 uur   
 • de lessen starten op zondag 15 september  
 • max. 25 deelnemers  
 • 52 euro voor 13 lessen  
 • inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**CALLANETICS**

Sporthal Het Rooi  
 Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem  
 • dinsdag 14 – 15 uur    
 • de lessen starten op dinsdag 10 september  
 • max. 25 deelnemers  
 • 39 euro voor 13 lessen  
 • inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**LINEDANCE**

Dienstencentrum De Meere   
 Corneel van Reethstraat 10, 2600 Berchem  
 tel. 03 289 16 70


Dienstencentrum Huize Berchem   
 Driekoningenstraat 1, 2600 Berchem  
 tel. 03 338 49 30

**NIA**

Sporthal Het Rooi  
 Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem  
 • maandag 21 – 22 uur   
 • de lessen starten op maandag 9 september  
 • max. 30 deelnemers  
 • 48 euro voor 12 lessen  
 • inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**NIA LIGHT**

**NIEUW**

Danzateljee  
 Hoge Weg 28  
 • maandag 14 – 15 uur   
 • de lessen starten op maandag 9 september  
 • max. 20 deelnemers  
 • 48 euro voor 12 lessen  
 • inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)



**PETANQUE**

Dienstencentrum De Meere   
 Corneel van Reethstraat 10, 2600 Berchem  
 tel. 03 289 16 70


Dienstencentrum De Veldekens   
 Frans Beckersstraat 33, 2600 Berchem  
 tel. 03 334 46 11

**PILATES**

Sporthal Het Rooi  
 Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem  
 • vrijdag 15 – 16 uur   
 • de lessen starten op vrijdag 20 september  
 • max. 25 deelnemers  
 • 48 euro voor 12 lessen  
 • inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Danzateljee  
 Hoge Weg 28  
 • donderdag 13.30 – 14.30 uur    
 • de lessen starten op donderdag 12 september  
 • max. 25 deelnemers  
 • 52 euro voor 13 lessen  
 • inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**QI GONG**


Dienstencentrum Huize Berchem   
 Driekoningenstraat 1, 2600 Berchem  
 tel. 03 338 49 30



**SJOELLEN**

Dienstencentrum De Meere   
 Corneel van Reethstraat 10, 2600 Berchem  
 tel. 03 289 16 70


Dienstencentrum De Veldekens   
 Frans Beckersstraat 33, 2600 Berchem  
 tel. 03 334 46 11

Dienstencentrum Huize Berchem   
 Driekoningenstraat 1, 2600 Berchem  
 tel. 03 338 49 30

**START TO SWIM CRAWL**

Zwembad Groenenhoek  
 Orpheusplein 1, 2600 Berchem   
 • zaterdag 14 – 15 uur   
 • de lessen starten op zaterdag 14 september  
 • je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen  
 • einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen  
 • max. 15 deelnemers  
 • 39 euro voor 13 lessen  
 • inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)  
 • met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

**START TO SWIM SCHOOLSLAG**

Zwembad Groenenhoek  
 Orpheusplein 1, 2600 Berchem   
 • zaterdag 15 – 16 uur   
 • de lessen starten op zaterdag 14 september  
 • je moet 25 meter schoolslag kunnen zwemmen  
 • einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen  
 • max. 15 deelnemers  
 • 39 euro voor 13 lessen  
 • inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)  
 • met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

**STOELTURNEN**






Dienstencentrum De Veldekens   
 Frans Beckersstraat 33, 2600 Berchem  
 tel. 03 334 46 11



**STRETCHING**

Sporthal Het Rooi  
 Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem  
 • donderdag 14.30 – 15.30 uur   
 • de lessen starten op donderdag 12 september  
 • breng een handdoek mee  
 • max. 20 deelnemers  
 • 52 euro voor 13 lessen  
 • inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**TAI CHI**

Dienstencentrum De Meere   
 Corneel van Reethstraat 10, 2600 Berchem  
 tel. 03 289 16 70

Sporthal Het Rooi  
 Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem  
 • maandag (beginners\*)   
 13 – 14 uur   
 • maandag (halfgevorderden - niveau 2\*\*\*)  
 14 – 15 uur   
 • maandag (halfgevorderden niveau 1\*\*)  
 15 – 16 uur   
 • dinsdag (gevorderden +3 jaar\*\*\*\*)  
 11 – 12 uur   
 • de lessen starten op maandag 9  
 en dinsdag 10 september  
 • max. 20 deelnemers  
 • 48 euro voor 12 lessen (maandag) en  
 52 euro voor 13 lessen (dinsdag)  
 • inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)  
 \* Je hebt nog nooit een cursus tai chi gevolgd.  
 \*\* Je hebt al een cursus beginners 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  
 (halfgevorderden\*\*)   
 • de lessen starten op dinsdag 10 september  
 • max. 20 deelnemers  
 • 52 euro voor 13 lessen




- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

\* Je hebt nog nooit een cursus tai chi gevolgd of hebt tijdens de zomermaanden aan tai chi in het Brilschanspark deelgenomen.

\*\* Je hebt al een cursus beginners gevolgd.

## TURNEN

**Dienstencentrum De Meere**   
 Corneel van Reethstraat 10, 2600 Berchem  
 tel. 03 289 16 70

**Dienstencentrum Huize Berchem**   
 Driekoningenstraat 1, 2600 Berchem  
 tel. 03 338 49 30

## TURNEN EN CONDITIE

**Sporthal Het Rooi**  
 Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem


- dinsdag 9.30 – 10.30 en 10.30 – 11.30 uur  
- vrijdag 9.30 – 10.30 uur en 10.30 – 11.30  
- de lessen starten op dinsdag 10 en vrijdag 20 september
- max. 25 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen (dinsdag)
- 36 euro voor 12 lessen (vrijdag)
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## VELAQUA

**Zwembad Groenenhoek**  
 Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- dinsdag 16.30 – 17.15 en 17.15 – 18 uur  
- de lessen starten op dinsdag 17 september
- max. 12 deelnemers
- 60 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## WII-BOWLING

**Dienstencentrum Huize Berchem**   
 Driekoningenstraat 1, 2600 Berchem  
 tel. 03 338 49 30

**Dienstencentrum De Veldekens**   
 Frans Beckersstraat 33, 2600 Berchem  
 tel. 03 334 46 11

## YOGA

**Sporthal Het Rooi**  
 Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- vrijdag 13 – 14.30 uur  
- de lessen starten op vrijdag 20 september
- breng een matje mee om op de grond te leggen
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZITDANSEN

**Dienstencentrum De Meere**   
 Corneel van Reethstraat 10, 2600 Berchem  
 tel. 03 289 16 70

## ZUMBA GOLD

**Dienstencentrum De Veldekens**   
 Frans Beckersstraat 33, 2600 Berchem  
 tel. 03 334 46 11

## ZUMBA TONING

**NIEUW**

**Sporthal Het Rooi**  
 Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- dinsdag 10 – 11 uur  
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 30 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)




YOGA

# BERENDRECHT-ZANDVLIET-LILLO



**BILJART**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20

**CORE STABILITY**


Chiro De Kievitjes  
 De Keyserhoeve 66, 2040 Antwerpen

- donderdag 19 – 20 en   
- 20.15 – 21.15 uur
- de lessen starten op donderdag 12 september
- max. 15 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- breng een matje mee om op de grond te leggen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


**DANSEN**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20

**LINEDANCE**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20


**MOLENGEEST IN BEWEGING**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20


**PETANQUE**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20


**SJOELLEN**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20


**STOELTURNEN**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20


**TAI CHI**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20

**TURNEN**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20

**ZWEMMEN**

Dienstencentrum Molengeest   
 Frederik Hendrikstraat 53, 2040 Berendrecht  
 tel. 03 292 97 20



**BORGERHOUT**






## AFRO\_BRAZILIAANSE DANS

't Werkhuys

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout


- maandag 19 - 20 uur 
- de lessen starten op maandag 9 september
- max. 20 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## AQUACORE

NIEUW

Zwembad Plantin Moretus

Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout

- dinsdag 18 – 18.45 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 35 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen
- Voor toegang tot het zwembad heeft u een A-kaart nodig.
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## AQUAGYM

Zwembad Plantin Moretus

Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout

- dinsdag 17 – 17.45 en 18.45 – 19.30 uur 
- woensdag 12 – 12.45 en 12.45 – 13.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 en woensdag 18 september
- max. 27 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen (dinsdag)
- 36 euro voor 12 lessen (woensdag)
- Voor toegang tot het zwembad heeft u een A-kaart nodig.
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## BILJART

Dienstencentrum Den Bleek 

Montensstraat 4, 2140 Borgerhout  
tel. 03 235 41 04

Dienstencentrum Den Drossaert 

Helmstraat 163, 2140 Borgerhout  
tel. 03 289 11 60

Dienstencentrum De Fontein 

Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 09 20


Dienstencentrum De Vrijgeweide 

Luitenant Lippenslaan 59, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 88 55

## BBB

't Werkhuys

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- maandag 15 – 16 uur 
- de lessen starten op maandag 9 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## BODYMIX

't Werkhuys

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- vrijdag 18.30 – 19.30 uur 
- de lessen starten op vrijdag 13 september
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## CURLING OP MAT

Dienstencentrum Den Bleek 

Montensstraat 4, 2140 Borgerhout  
tel. 03 235 41 04

## KUBBEN

Dienstencentrum Den Drossaert 

Helmstraat 163, 2140 Borgerhout  
tel. 03 289 11 60

## LINEDANCE

Dienstencentrum De Fontein 

Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 09 20

Dienstencentrum De Vrijgeweide   
Luitenant Lippenslaan 59, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 88 50

Dienstencentrum Den Drossaert   
Helmstraat 163, 2140 Borgerhout  
tel. 03 289 11 60

## PETANQUE

Dienstencentrum Den Drossaert   
Helmstraat 163, 2140 Borgerhout  
tel. 03 289 11 60

Dienstencentrum De Fontein   
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 09 20


## PILATES

't Werkhuys

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout   

- maandag 20 – 21 en 21 – 22 uur
- de lessen starten op maandag 9 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## SCHAKEN

Dienstencentrum Den Bleek   
Montensstraat 4, 2140 Borgerhout  
tel. 03 235 41 04

## SHAKUMA

't Werkhuys

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout   

- dinsdag 19 – 20 uur 
- dinsdag 20 – 21 uur 
- vrijdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september of vrijdag 13 september
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen


- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## SJOELLEN

Dienstencentrum Den Drossaert   
Helmstraat 163, 2140 Borgerhout  
tel. 03 289 11 60


Dienstencentrum De Fontein   
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 09 20



Dienstencentrum De Vrijgeweide   
Luitenant Lippenslaan 59, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 88 50

Dienstencentrum Den Bleek   
Montensstraat 4, 2140 Borgerhout  
tel. 03 235 41 04

## 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 11 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 14 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)
- met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

## TAI CHI

Dienstencentrum Den Drossaert   
Helmstraat 163, 2140 Borgerhout  
tel. 03 289 11 60

## TURNEN

Dienstencentrum De Fontein   
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 09 20

Dienstencentrum Den Drossaert  
Helmstraat 163, 2140 Borgerhout  
tel. 03 289 11 60



## TURNEN EN CONDITIE

Sporthal Luisbekelaar  
Luisbekelaar, 2140 Borgerhout

- maandag 9.30 – 10.30 en 10.30 – 11.30 uur **55+**
- de lessen starten op maandag 9 september
- max. 35 deelnemers (voor de cursus die start om 9.30 uur)
- max. 20 deelnemers (voor de cursus die start om 10.30 uur)
- 36 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## WII-SPORTS

Dienstencentrum De Fontein  
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 09 20



## WINDBUKSSCHIETEN

Dienstencentrum De Fontein  
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 09 20



## WUSHU

Dienstencentrum Den Bleek  
Montensstraat 4, 2140 Borgerhout  
tel. 03 235 41 04



## YOGA

Sporthal Luisbekelaar  
Luisbekelaar, 2140 Borgerhout

- woensdag 13.15 – 14.45 uur
- de lessen starten op woensdag 11 september
- breng een badhanddoek of matje mee om op de grond te leggen
- max. 20 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZITTURNEN

Dienstencentrum Den Drossaert  
Helmstraat 163, 2140 Borgerhout  
tel. 03 289 11 60



Dienstencentrum Den Bleek  
Montensstraat 4, 2140 Borgerhout  
tel. 03 235 41 04



## ZUMBA GOLD

't Werkhuys

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- maandag 14 – 15 uur **55+**
- de lessen starten op maandag 9 september
- max. 20 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZWEMMEN

Dienstencentrum De Fontein  
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout  
tel. 03 270 09 20









DEURNE

## AQUAGYM

Dienstencentrum Arena   
 Gabriël Vervoortstraat 2, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 60 20

Dienstencentrum Silsburg   
 Herentalsebaan 597, 2100 Deurne  
 tel. 03 293 28 66


Zwembad Arena  
 Gabriël Vervoortstraat 8, 2100 Deurne

- zaterdag 9.30 – 10.15 en   
- 10.15 – 11 uur
- de lessen starten op zaterdag 21 september
- max. 30 deelnemers
- 36 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## AQUASHAKUMA

NIEUW

Zwembad Arena  
 Gabriël Vervoortstraat 8, 2100 Deurne


- dinsdag 20 – 20.45 uur   
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- 39 euro voor 13 lessen
- U heeft een A-kaart nodig om dinsdag toegang te krijgen tot het zwembad
- max. 30 deelnemers
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## AQUAZUMBA


Zwembad Arena  
 Gabriël Vervoortstraat 8, 2100 Deurne


- dinsdag 20.45 – 21.30 uur   
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- 39 euro voor 13 lessen
- U heeft een A-kaart nodig om dinsdag toegang te krijgen tot het zwembad
- max. 30 deelnemers
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


## BILJART


Dienstencentrum Arena   
 Gabriël Vervoortstraat 2, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 60 20

Dienstencentrum Kerkeveld   
 Sint-Fredegandusstraat 36, 2100 Deurne  
 tel. 03 289 27 80

Dienstencentrum Kronenburg   
 Van Duyststraat 192, 2100 Deurne  
 tel. 03 328 14 11

Dienstencentrum Rozenboom   
 Hallershofstraat 5, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 81 40

Dienstencentrum Boterlaar   
 Burgemeester De Boeylaan 2, 2100 Deurne  
 tel. 03 320 14 01

Dienstencentrum Silsburg   
 Herentalsebaan 597, 2100 Deurne  
 tel. 03 293 28 66

## BODY AND SOUL

Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71

## DRUMS ALIVE

Dienstencentrum Kronenburg  
 Van Duyststraat 192, 2100 Deurne  
 tel. 03 328 14 11

- donderdag 9.15 – 10.15 uur  
- vrijdag 9.30 – 10.30 en  
- 10.30 – 11.30 uur
- de lessen starten op donderdag 12 en vrijdag 20 september
- max. 12 deelnemers
- 36 euro voor 9 lessen (donderdag) en 40 euro voor 10 lessen (vrijdag)
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)





@ The Park

Boekenbergpark, Unitaslaan 84

2100 Deurne

[www.The-Park.be](http://www.The-Park.be)

[www.facebook.com/attheparkboekenberg](https://www.facebook.com/attheparkboekenberg)

Een sportlocatie in een supergroene omgeving: fitnessen met zicht op een ecologische zwembijver en prachtige bomen en planten voor je neus in plaats van schreeuwerige TV-schermen... Zumba, Pilates, Yoga en nog veel meer lessen in een prima uitgeruste sportzaal: door de ramen van drie zijmuren zie je het prachtige Boekenbergpark...

## BEURTENKAARTEN

Met een 10-beurtenkaart kan je deelnemen aan alle activiteiten. Je kan gebruik maken van de mini-fitnessruimte of deelnemen aan één van de groepslessen. Jijzelf kiest naargelang je voorkeur en je kan al eens afwisselen. Met andere woorden, een soepele en klantvriendelijke formule.

- **10-beurtenkaart** **85 euro**

Voor het najaarsseizoen kunnen er slechts een beperkt aantal Sport en Beweeg Mee-sporters ingeschreven worden, dus wees er tijdig bij.

## INFO

- Eén sportsessie is één 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 en Beweeg Mee-sporters en beperkt geldig van maandag **9 september tot en met 23 december 2019** (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 seizoen.
- Het seizoen start op maandag 9 september 2019.
- Je kan de beurtenkaarten aankopen tot en met zondag 8 september 2019.
- Op zaterdagen kan je in @The Park sporten tot 14 uur, zondagen tot 16 uur.

## ONLINE RESERVEREN

Sommige lessen raken snel vol. Met je beurtenkaart kan je via [www.The-Park.be](http://www.The-Park.be) voor een groepsles inschrijven. Hoewel dit niet verplicht is, raden we dit voor sommige lessen echt 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 maandag 9 september.

Sporten die al zeker aan bod zullen komen zijn body tonic, flow pilates, yogalates, Outdoor Park WorkOut, Qi gong, Burn, Tai chi, Circuit Fitness, Samba Fit, BBB, TRX en Zumba.


Raadpleeg de komende weken zeker de "groeierende uurrooster" op [www.The-Park.be](http://www.The-Park.be).

## INDIVIDUELE PROGRAMMA'S | OPENINGSUREN

### FITNESS

- maandag tot en met vrijdag 9 – 21 uur
- zaterdag 9 – 14 uur
- zondag 9 – 16 uur

**FITNESS**

Dienstencentrum Arena   
 Gabriël Vervoortstraat 2, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 60 20


**KROLF**


Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71

**LINEDANCE**


Dienstencentrum Arena   
 Gabriël Vervoortstraat 2, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 60 20


Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71


Dienstencentrum Kronenburg   
 Van Duyststraat 192, 2100 Deurne  
 tel. 03 328 14 11


Dienstencentrum Silsburg   
 Herentalsebaan 597, 2100 Deurne  
 tel. 03 293 28 66

**PETANQUE**



Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71

Dienstencentrum Kronenburg   
 Van Duyststraat 192, 2100 Deurne  
 tel. 03 328 14 11


Dienstencentrum Rozenboom   
 Hallershofstraat 5, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 81 40


Dienstencentrum Silsburg   
 Herentalsebaan 597, 2100 Deurne  
 tel. 03 293 28 66


**PILATES**

Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 328 14 11  
 • zondag 14 – 15 uur   
 • de lessen starten op zondag 15 september  
 • max. 20 deelnemers  
 • 52 euro voor 13 lessen  
 • inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**SJOELLEN**


Dienstencentrum Arena   
 Gabriël Vervoortstraat 2, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 60 20


Dienstencentrum Kronenburg   
 Van Duyststraat 192, 2100 Deurne  
 tel. 03 328 14 11

Dienstencentrum Rozenboom   
 Hallershofstraat 5, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 81 40


**START TO WALK**

Dienstencentrum Kerkeveld   
 Sint-Fredegandusstraat 36, 2100 Deurne  
 tel. 03 289 27 80


Dienstencentrum Kronenburg   
 Van Duyststraat 192, 2100 Deurne  
 tel. 03 328 14 11


Dienstencentrum Rozenboom   
 Hallershofstraat 5, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 81 40


**STOELTURNEN**


Dienstencentrum Arena   
 Gabriël Vervoortstraat 2, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 60 20

Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71

Dienstencentrum Boterlaar   
 Burgemeester De Boeylaan 2, 2100 Deurne  
 tel. 03 320 14 01



Dienstencentrum Silsburg   
 Herentalsebaan 597, 2100 Deurne  
 tel. 03 293 28 66

Dienstencentrum Kronenburg   
 Van Duyststraat 192, 2100 Deurne  
 tel. 03 328 14 11

Dienstencentrum Rozenboom   
 Hallershofstraat 5, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 81 40


## STRETCHING

Koninklijk Atheneum Deurne  
 Frank Craeybeckxlaan 24, 2100 Deurne



- maandag 19 – 20 uur (beginners) 
- maandag 20 – 21 uur (gevorderden) 
- de lessen starten op maandag 9 september
- max. 23 deelnemers
- 40 euro voor 10 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## TAI CHI

Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71

Dienstencentrum Silsburg   
 Herentalsebaan 597, 2100 Deurne  
 tel. 03 293 28 66

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 11 september
- van 20.15 – 21 uur krijgen beginners en gevorderden samen les
- max. 20 deelnemers

- 44 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## TURNEN


Dienstencentrum Kerkeveld   
 Sint-Fredegandusstraat 36, 2100 Deurne  
 tel. 03 289 27 80

Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71


## WII-SPORTS


Dienstencentrum Kerkeveld   
 Sint-Fredegandusstraat 36, 2100 Deurne  
 tel. 03 289 27 80

Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71

Dienstencentrum Rozenboom   
 Hallershofstraat 5, 2100 Deurne  
 tel. 03 292 81 40

## YOGA

Dienstencentrum Bosuil   
 Bosuil 160, 2100 Deurne  
 tel. 03 360 40 71

Dienstencentrum Silsburg   
 Herentalsebaan 597, 2100 Deurne  
 tel. 03 293 28 66

Koninklijk Atheneum Deurne  
 Frank Craeybeckxlaan 24, 2100 Deurne

- dinsdag 18.45 – 20.15 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 55 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**YOGALATES**

Dienstencentrum Bosuil  
Bosuil 160, 2100 Deurne  
tel. 03 360 40 71



# EKEREN





**AQUAGYM****Zwembad De Schinde**

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- maandag 12 – 12.45 en 12.45 – 13.30 uur **55+** ♥♥♥
- dinsdag 17.45 – 18.30 uur ♥♥♥♥
- de lessen starten op maandag 23 september en dinsdag 17 september
- max. 35 deelnemers
- 24 euro voor 8 lessen (maandag)
- 36 euro voor 12 lessen (dinsdag)
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**AQUAJOGGING****Zwembad De Schinde**

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- dinsdag 17 – 17.45 uur ♥♥♥♥
- de lessen starten op dinsdag 17 september
- 36 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**BILJART**

Dienstencentrum Blankenberg ♥

Geestenspoor 73, 2180 Ekeren

tel. 03 544 44 89

Dienstencentrum Hagelkruis ♥

Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

tel. 03 545 09 91

**BODYBALANCE****Sporthal 't Venneke**

Den Geer 21, 2180 Ekeren

- woensdag 20.30 – 21.30 uur ♥♥♥♥
- de lessen starten op woensdag 11 september
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**BODYMIX****Sporthal 't Venneke**

Den Geer 21, 2180 Ekeren

- woensdag 19.30 – 20.30 uur ♥♥♥♥
- de lessen starten op woensdag 11 september
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**CONDITIE**

Dienstencentrum Blankenberg ♥

Geestenspoor 73, 2180 Ekeren

tel. 03 544 44 89

**DRUMS ALIVE**

Dienstencentrum Hagelkruis

Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

tel. 03 545 09 91

- dinsdag 15 – 16 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 17 september
- max. 20 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**LINEDANCE**

Dienstencentrum Hagelkruis ♥

Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

tel. 03 545 09 91

**PETANQUE**

Dienstencentrum Blankenberg ♥

Geestenspoor 73, 2180 Ekeren

tel. 03 544 44 89

**SJOELEN**

Dienstencentrum Blankenberg ♥


Geestenspoor 73, 2180 Ekeren

tel. 03 544 44 89

## START TO SWIM - CRAWL

### Zwembad De Schinde

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- woensdag 20 – 21 uur 
- woensdag 21 – 22 uur 
- de lessen starten op woensdag 11 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 14 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)
- met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

## WANDELEN

Dienstencentrum Blankenberg 

Geestenspoor 73, 2180 Ekeren

tel. 03 544 44 89



**BODY BALANCE**


# HOBOKEN





**AQUACOMBAT****Zwembad Sorghvliedt**


Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- vrijdag 16.30 – 17.15 uur 
- de lessen starten op vrijdag 20 september
- max. 20 deelnemers
- 36 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**AQUAGYM****Zwembad Sorghvliedt**

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- maandag 12 – 12.45 uur  
- vrijdag 17.15 – 18 uur 
- de lessen starten op maandag 23 en vrijdag 20 september
- max. 25 deelnemers
- 30 euro voor 10 lessen (maandag)
- 36 euro voor 12 lessen (vrijdag)
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70

**AQUAJOGGING****NIEUW****Zwembad Sorghvliedt**

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- maandag 12.45 – 13.30 uur  
- de lessen starten op maandag 23 september
- max. 22 deelnemers
- 30 euro voor 10 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


**AQUAJUMP****Zwembad Sorghvliedt**

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken


- maandag 18 – 18.45 en 18.45 – 19.30 uur 
- de lessen starten op maandag 23 september
- max. 15 deelnemers
- 45 euro voor 9 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


**BBB****Dienstencentrum Groen Zuid**


Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

- maandag 10.30 – 11.30 uur 
- de lessen starten op maandag 9 september
- max. 15 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**BILJART****Dienstencentrum Klein Heide** Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
tel. 03 292 67 00

Dienstencentrum Moretusburg   
Adolf Greinerstraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 71

Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48


Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70

**BODYSTRETCHING****Stedelijke basisschool 'Het Kompas'**

Montessoristraat 15, 2660 Hoboken

- woensdag 14 – 15 uur 
- de lessen starten op woensdag 11 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

**CONDITIE**

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70


## CREATIEF TURNEN

Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48


## DANSEND TURNEN

Dienstencentrum Klein Heide   
Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
tel. 03 292 67 00

## DARTS

Dienstencentrum Moretusburg   
Adolf Greinerstraat 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 71

## FIETSEN

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70


## FIGUURTRAINING

Dienstencentrum Groen Zuid  
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken  
• maandag 20 – 21 uur   
• de lessen starten op maandag 23 september  
• max. 15 deelnemers  
• 32 euro voor 8 lessen  
• inschrijven via  
www.antwerpen.be/sportenbeweegmee


## FITNESS


Dienstencentrum Klein Heide   
Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
tel. 03 292 67 00


## KEGELEN

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70


## KROLF

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70


Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48

Dienstencentrum Klein Heide   
Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
tel. 03 292 67 00


## KUBBEN


Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70


Dienstencentrum Klein Heide   
Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
tel. 03 292 67 00

Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48


## LINEDANCE

Dienstencentrum Klein Heide   
Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
tel. 03 292 67 00

Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48


Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70

## NORDIC WALKING

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70

## PETANQUE


Dienstencentrum Klein Heide   
 Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
 tel. 03 292 67 00

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
 Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
 tel. 03 289 14 70

## PILATES

Dienstencentrum Portugesehof   
 Portugesestraat 1, 2660 Hoboken

- maandag 15 – 16 uur
- de lessen starten op maandag 9 september
- breng een matje mee
- max. 17 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

Stedelijke basisschool 'Het Kompas'   
 Montessoristraat 15 | 2660 Hoboken

- woensdag 15.15 – 16.15 uur
- de lessen starten op woensdag 11 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## PILOXING


Dienstencentrum Groen Zuid   
 Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken


- maandag 19 – 20 uur
- de lessen starten op maandag 23 september
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 32 euro voor 8 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


## SALONDANSEN

Dienstencentrum Klein Heide   
 Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
 tel. 03 292 67 00

## SJOELLEN

Dienstencentrum Klein Heide   
 Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
 tel. 03 292 67 00

Dienstencentrum Portugesehof   
 Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
 tel. 03 828 65 48


Dienstencentrum Victor De Bruyne   
 Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
 tel. 03 289 14 70

## START TO SWIM - CRAWL

Zwembad Sorghvliedt   
 Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- dinsdag 17.30 – 18.30 uur
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 15 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)
- met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)


## STRETCHING

Dienstencentrum Portugesehof   
 Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
 tel. 03 828 65 48

## TAFELTENNIS

**NIEUW**

ism tafeltennisclub Sokah

Sportcentrum Stuivenberg   
 Albert Einsteinlaan 50, 2660 Hoboken

- dinsdag 14 – 15 uur
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max 16 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## TAI CHI

Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48

Dienstencentrum Groen Zuid  
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken  
tel. 03 431 60 90

- dinsdag 9 – 10 uur (gevorderden) 
- dinsdag 10 – 11 uur (beginners) 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 15 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


## QI GONG

Dienstencentrum Groen Zuid  
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken  
tel. 03 431 60 90

- dinsdag 11 – 12 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max 15 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48


## WANDELLEN


Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70

## WII-SPORTS

Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48


Dienstencentrum Klein Heide   
Alfred Nobellaan 7-9, 2660 Hoboken  
tel. 03 292 67 00

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70

Dienstencentrum Moretusburg   
Adolf Greinerstraat 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 71

## YOGA


Dienstencentrum Portugesehof   
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 65 48

Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 289 14 70

Dienstencentrum Groen Zuid  
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

- dinsdag 14.30 – 16 uur 
- dinsdag 19 – 20.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 15 deelnemers
- breng een matje mee
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZUMBA


Dienstencentrum Victor De Bruyne   
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken  
tel. 03 828 59 02

Dienstencentrum Groen Zuid  
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

- woensdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op woensdag 11 september
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZUMBA GOLD

Dienstencentrum Groen Zuid  
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

- maandag 9.30 – 10.30 uur  
- de lessen starten op maandag 9 september
- max. 15 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via  
[www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)





bTwin

OPTIM




**MERKSEM**



## AQUABOOTCAMP

Zwembad Park van Merksem


Van Heybeeckstraat 9, 2170 Merksem

- dinsdag 19 – 19.45 uur 
- de lessen starten op dinsdag 17 september
- max. 23 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## AQUAGYM

Zwembad Park van Merksem


Van Heybeeckstraat 9, 2170 Merksem

- dinsdag 12 – 12.45 uur 
- donderdag 19 – 19.45 uur 
- de lessen starten op dinsdag 17 en donderdag 19 september
- max. 20 deelnemers
- 36 euro voor 12 lessen (dinsdag)
- 33 euro voor 11 lessen (donderdag)
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## DRUMS ALIVE

Sportcentrum Rode Loop

Rodeloopstraat 2, 2170 Antwerpen

- woensdag 11 – 12 uur 
- de lessen starten op woensdag 18 september
- max. 25 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## FITPLUS

Sportcentrum Rode Loop

Rodeloopstraat 2, 2170 Antwerpen

- woensdag 9.30 - 10.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 18 september
- max. 25 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## LINEDANCE

Dienstencentrum 't Dokske 

Minister Schollaertstraat 24, 2170 Merksem

tel. 03 620 18 01

Dienstencentrum De Zeelbaan 

Elfnovemberstraat 33, 2170 Merksem

tel. 03 292 62 80

## PILATES

Kasteel Bouckenborgpark

Bredabaan 559, 2170 Merksem

- woensdag 17.30 – 18.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 11 september
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## SJOELLEN

Dienstencentrum De Zeelbaan 

Elf Novemberstraat 33, 2170 Merksem

tel. 03 292 62 80

Dienstencentrum 't Dokske 

Minister Schollaertstraat 24, 2170 Merksem

tel. 03 620 18 01

Dienstencentrum De Brem 

Zwaantjeslei 87, 2170 Merksem

tel. 03 646 64 64

## STOELTURNEN

Dienstencentrum De Zeelbaan 

Elf Novemberstraat 33, 2170 Merksem

tel. 03 292 62 80

Dienstencentrum 't Dokske 

Minister Schollaertstraat 24, 2170 Merksem

tel. 03 620 18 01

## TAI CHI

Dienstencentrum De Brem   
Zwaantjeslei 87, 2170 Merksem  
tel. 03 646 64 64

### Sportcentrum Fort van Merksem

Fortsteenweg, 2170 Merksem  

- dinsdag 10.30 – 11.45 uur 
- dinsdag 11.45 – 13 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 20 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## TURNEN EN CONDITIE

Dienstencentrum De Zeelbaan   
Elf Novemberstraat 33, 2170 Merksem  
tel. 03 292 62 80

### Sportcentrum De Rode Loop

Rodeloopstraat 2, 2170 Merksem

- dinsdag 14 – 15 uur  
- dinsdag 15 – 16 uur  
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- max. 25 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## WANDELEN

Dienstencentrum De Zeelbaan   
Elf Novemberstraat 33, 2170 Merksem  
tel. 03 292 62 80

## WII-SPORTS

Dienstencentrum 't Dokske   
Minister Schollaertstraat 24, 2170 Merksem  
tel. 03 620 18 01


## YOGA

Kasteel Bouckenborgpark  
Bredabaan 559, 2170 Merksem  

- woensdag 18.30 – 20 uur 
- de lessen starten op woensdag 11 september
- breng een matje mee om op de grond te leggen
- max. 20 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


### Sint-Ludgardis campus KVO

Bredabaan 814A, 2170 Merksem  

- dinsdag 20 – 21.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- breng een matje mee om op de grond te leggen
- max. 25 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

### Sportcentrum Rode Loop

Rodeloopstraat 2, 2170 Merksem  

- dinsdag 9 – 10.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10 september
- breng een matje mee om op de grond te leggen
- max. 20 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZUMBA GOLD

Dienstencentrum De Zeelbaan  
Elfnovemberstraat 33, 2170 Merksem  

- zaterdag 11 – 12 uur  
- de lessen starten op zaterdag 14 september
- max. 15 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)





**BODY BALANCE**


WILRIJK



## AQUABOOTCAMP

### Zwembad Ieperman

Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- woensdag 20.15 – 21 uur 
- de lessen starten op woensdag 18 september
- max. 22 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## AQUAGYM

### Zwembad Ieperman

Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- maandag 15 – 15.45 en 15.45 – 16.30 uur 
- woensdag 19.30 – 20.15 uur 
- de lessen starten op maandag 9 en woensdag 18 september
- max. 25 deelnemers
- 33 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## AQUAJOGGING

### Zwembad Ieperman

Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk


- dinsdag 12 – 12.45 uur 
- dinsdag 12.45 – 13.30 uur 
- donderdag 12 – 12.45 uur 
- donderdag 12.45 – 13.30 uur 
- donderdag 15 – 15.45 uur 
- vrijdag 12 – 12.45 uur 
- de lessen starten op dinsdag 10, donderdag 19 en vrijdag 13 september
- max. 20 deelnemers
- 39 euro voor 13 lessen
- 30 euro voor 10 lessen (donderdag 15 uur)
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## BARRE

**NIEUW**

### Parkschool Ieperman

Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- Dinsdag 19 – 20 uur 
- De lessen starten op dinsdag 10 september
- Max 20 deelnemers
- 48 euro voor 12 lessen

- Inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## BILJART

### Dienstencentrum Oversnes

Krijgslaan 110, 2610 Wilrijk

tel. 03 820 84 70

### Dienstencentrum Valaar

Dichtersstraat 115, 2610 Wilrijk

tel. 03 289 14 20

### Dienstencentrum Romanza


Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

tel. 03 292 33 70

## FIGUURTRAINING

### Parkschool Ieperman

Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- vrijdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op vrijdag 20 september
- max. 25 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## KROLF

### Dienstencentrum Romanza

Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

tel. 03 292 33 70

## LINEDANCE

### Dienstencentrum Valaar


Dichtersstraat 115, 2610 Wilrijk

tel. 03 289 14 20

## NIA

### Parkschool Ieperman

Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- donderdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 12 september
- max. 30 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)




## PETANQUE

Dienstencentrum Oversnes   
 Krijgslaan 110, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 820 84 70

Dienstencentrum Romanza   
 Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 292 33 70

## PILATES

Dienstencentrum Romanza   
 Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- dinsdag 10 – 11 uur 
- de lessen starten op dinsdag 17 september
- max. 15 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen
- breng een matje mee
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


Parkschool Ieperman   
 Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- vrijdag 18 – 19 uur 
- de lessen starten op vrijdag 20 september
- max. 25 deelnemers
- 44 euro voor 11 lessen
- breng een matje mee
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)


## SALONDANSEN

Dienstencentrum Oversnes   
 Krijgslaan 110, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 820 84 70

## SJOELLEN

Dienstencentrum Romanza   
 Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 292 33 70

Dienstencentrum Oversnes   
 Krijgslaan 110, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 820 84 70


Dienstencentrum Valaar   
 Dichtersstraat 115, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 289 14 20

## STOELTURNEN

Dienstencentrum Oversnes   
 Krijgslaan 110, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 820 84 70

## TURNEN


Dienstencentrum Oversnes   
 Krijgslaan 110, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 820 84 70



Dienstencentrum Romanza   
 Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 292 33 70

## YOGA

Dienstencentrum Oversnes   
 Krijgslaan 110, 2610 Wilrijk  
 tel. 03 820 84 70

- inschrijven via CC De Kern

Dienstencentrum Romanza   
 Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- woensdag 13 – 14.30 uur (beginners) 
- woensdag 14.45 – 16.15 uur (gevorderden) 
- de lessen starten op woensdag 11 september
- de lessen worden aangepast aan personen met fysieke problemen
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 65 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

## ZUMBA

Dienstencentrum Valaar   
 Dichtersstraat 115, 2610 Wilrijk  
 03 289 14 20

- inschrijven via CC De Kern

Parkschool Ieperman   
 Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- donderdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op donderdag 12 september
- max. 25 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)





NIA

## LOSSE LESSEN IN DE ANTWERPSE DIENSTENCENTRA

Inschrijven doe je zo

- Contacteer het dienstencentrum van je keuze en zeg dat je aan een activiteit wil deelnemen.
- Doe dat bij voorkeur tussen 9 en 12 uur of tussen 14 en 16 uur.
- Betaal ter plaatse

## LESSENREEKSEN SPORTING A

Surf naar [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee). Daar vind je het elektronische inschrijvingsformulier.

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

Volg onderstaand stappenplan.

1. Ga naar [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)
2. Klik op deze pagina op 'Inschrijven voor de lessenreeksen.'
3. Je krijgt onderstaand scherm. Selecteer de sport of het district van je keuze voor een overzicht van de cursussen. Je kan ook je leeftijd ingeven. De andere velden hoeft je niet in te vullen. Klik op 'Zoeken'.



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.

**Start  
inschrijvingen vanaf  
dinsdag 9 juli  
om 9 uur.**

**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 9 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.
- Als je een les mist door omstandigheden van niet-medische aard, 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 zandsportschoenen 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 de 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 12,5 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 na de vervaldatum van de factuur, zal Sporting A dit de eerste keer toestaan. Bij een tweede keer betaal je een administratieve kost van 12,5 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) ergens anders 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.
- Beurtenkaarten van de fitnesscentra worden nooit terugbetaald. Per persoon kan er slechts één beurtenkaart per periode aangekocht worden.

**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 inbegrepen. De lesgevers beschikken over de nodige aangifteformulieren. Bij een ongeval moet het volledig ingevulde formulier (door jezelf, verklaring lesgever, dokter of ziekenhuis) meteen worden bezorgd aan 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. Schade aan brillen en lenzen wordt terugbetaald tot een maximum van 250 euro als ze gepaard gaat met een lichamelijk letsel.

**TUSSENKOMST ZIEKENFONDS**

De meeste ziekenfondsen geven een financiële tussenkomst in het inschrijvingsgeld. Dit bedrag kan verschillen per instelling. Neem hiervoor contact op met je ziekenfonds. Op het einde van de cursus mailen we je het juiste ziekenfondsformulier. Mensen zonder e-mailadres krijgen een papieren versie toegestuurd. Op dat formulier hoeft 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 EN BEWEEG MEE KAN JE TERECHT:**

- op [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)
- tel. 03 338 97 23
- [sportenbeweegmee@antwerpen.be](mailto:sportenbeweegmee@antwerpen.be)









**AFRO-BRAZILIAANSE DANS**

# En verder ...

## **Sporting A heeft ook een aanbod voor kinderen en jongeren**

Op [www.sportingA.be](http://www.sportingA.be) vindt u bij 'Sportactiviteiten' een zeer divers sport- en bewegingsaanbod voor kinderen en jongeren. Meer informatie over dit aanbod vindt u op de website of via het telefoonnummer 03 338 97 84.

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

- Meer informatie  
Zwemanalyse als voorbereiding Start to swim in Zwembad Wezenberg  
Zaterdag 14 september 2019 tussen 10 en 11.30 uur  
De zwemanalyse duurt 30 minuten  
Prijs: 40 euro i.p.v. 60 euro | [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee-zwemanalyse](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee-zwemanalyse)