SPORT EN BEWEEG MEE

voorjaar 2018

18+ en 55+

EEN GREEP UIT ONS AANBOD!

- AquaSensitivity NIEUW
- Aquajump
- Bodybalance
- Bootcamp Outdoor
- Drums alive
- IJsschaatsen NIEUW
- Tai chi
- Oriëntaalse dans
- Pilates
- Velaqua

SPORTING A

Voordelig sporten in jouw buurt

Inschrijven kan vanaf dinsdag 14 november 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.

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 14 november om 9 uur.

Kies een sport...

A
Aerobics 9
Aquabootcamp 49, 53
Aquacombat 43
Aquacore 9
Aquagym 21, 29, 33, 39, 43, 49, 53
Aquajogging 9, 21, 39, 53
Aquajump 43
AquaSensitivity 21
Aquatraining 21
Aquazumba 9

B
Badminton 21
BBB 9, 21, 29
Bewegen in aandacht 9
Biljart 9, 21, 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 21

C
Callanetics 22
Chi neng 10
Conditie 10, 22, 29, 39, 43
Creatief turnen 43
Core stability 27
Curling op mat 29

D
Darts 43
Dansen 27
Dansend turnen 44
Drums alive 33, 39, 49

F
Fietsen 44
Fitness 10, 33, 44
Floatfit 12
Figuurtraining 44, 53
Fusion Belly Dance 00

H
Hedendaagse Dans 00

I
IJsdansen 35
IJsschaatsen 35

K
Kegelen 44
Krolf 12, 35, 44, 53
Kubben 12, 29, 44
Koppeldans 12

L
Linedance 12, 22, 27, 30, 35, 39, 44, 49, 53

M
Molengeest in beweging 27
Meditatie 55+ 12

N
Nordic walking 12, 44
Nia 22, 53

O
Oriëntaalse dans 12

P
Petanque 13, 22, 27, 30, 35, 39, 44, 54
Pilates 13, 22, 35, 45, 49, 54
Piloxing 45, 54

Q
Qi gong 13, 22

R
Rollatordansen 13

S
Salondansen 45, 54
Schaken 30
Sjoelen 13, 22, 27, 30, 35, 39, 45, 49, 54
Shakuma 30
Start to swim 14, 23, 30, 40, 45
Start to walk 35
Stoelturnen 14, 23, 27, 36, 49, 54
Stoelyoga 14
Stretching 23, 45

T
Tafelvoetbal 15
Tai chi 15, 23, 27, 30, 36, 46, 50, 54
Tai chi qi gong 15, 46
Tai chi bailong ball 15
Turnen 15, 24, 27, 31, 37, 50, 55
Turnen en conditie 24

V
Velaqua 24
Verwenbaden 16
Volksdansen 16

W
Wandelen 16, 40, 46, 50
Wii-bowling 24
Wii-sports 16, 31, 37, 46, 50
Windbuksschieten 31
Wushu 16, 31

Y
Yoga 16, 24, 31, 37, 40, 46, 50, 55
Yogalates 37

Z
Zelfverdediging
Zitdansen 17, 24
Zitturnen 31
Zumba 17, 46, 55
Zumba gold 17, 24, 31, 46, 50
Zwemmen 18, 27, 31, 55

... of een plaats

ANTWERPEN 9 - 18

BERCHEM 21 - 24

BERENDRECHT - ZANDVLIET - LILLO 27

BORGERHOUT 29 - 31

DEURNE 33 - 37

EKEREN 39 - 40

HOBOKEN 43 - 46

MERKSEM 49 - 50

WILRIJK 53 - 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 14 november om 9 uur via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

KORTING VOOR MENSEN MET VT-STATUUT

Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming (VT-statuut)? 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 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 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

AANGEPAST SPORTAANBOD REKANTO

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

Stichting tegen Kanker

Voor meer info over Rekanto en over de inschrijvingen voor deze cursussen: zie pagina 60.

SNEL EN CORRECT OP DE HOOGTE VAN ONZE CURSUSSEN VIA SMS

Om onze deelnemers snel en correct op de hoogte te brengen van onverwachtse wijzigingen in ons cursusaanbod, bieden we een 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@stad.antwerpen.be

Uitleg van de sporten

AEROBICS

In deze groepsles op muziek werk je aan kracht, lenigheid, coördinatie en conditie.

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.

AQUACOMBAT

Een intensieve, conditionele groepsles op muziek in het water met bewegingen en technieken van karate, taekwondo, kickboksen en tai chi.

AQUACORE

Een training in het water waar de nadruk wordt gelegd op buikspieroefeningen en uithoudingsvermogen, gecombineerd met oefeningen waarbij je vooral de *core* traint.

AQUAGYM

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

AQUAJOGGING

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

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.

AQUASENSITIVITY

AquaSensitivity is een heel dynamische work-out met als basisprincipe ‘bewust bewegen’ dankzij de Aqua Jal. Door het gebruik van dit rekbaar doek geeft u een extra prikkeling aan uw energiebanen. Met de Aqua Jal voert u de klassieke bewegingen uit aquafitness uit, maar werkt u maximaal aan uw houding, balans, kracht en weerstand.

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.

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. De eerste lessen vinden binnen in de sporthal plaats.

BOWLING

Rol je bowlingbal over de houten vloer van de bowlingbaan en probeer de tien kegels omver te werpen.

CALLANETICS

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

CHI NENG

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

CONDITIE

Met grond- en bewegingsoefeningen werk je aan je motorische vaardigheden. Deze cursus brengt je kracht, lenigheid, uithouding en evenwicht bij.

CORE STABILITY

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 *core* spieren trainen waardoor ze verstevigen en de kans op lage rugpijn vermindert.

CREATIEF TURNEN

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.

DARTS

Bij darts gooi je telkens drie pijltjes naar een bord met een roos.

DRUMS ALIVE

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

FIGUURTRAINING

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

FITNESS

Je werkt individueel aan je gezondheid op verschillende fitnesstoestellen.

FLOATFIT

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.

FUSION BELLY DANCE

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.

HEDENDAAGSE DANS

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.

IJSDANSEN

Met de gekende basis (zelfstandig kunnen schaatsen op het ijs) leer je eenvoudige danspatronen op muziek. (o.a. Dutch waltz, canasta tango,…). Na oefening kan dit uitgebreid worden naar waltz, tango, passo doble.

IJSSCHAATSEN

Je leert de basis van het ijsschaatsen. Je traint buik, bil en beenspieren met rustige, eenvoudige oefeningen die geschikt zijn voor iedereen.

KEGELEN

Op een kegelbaan probeer je met een bal negen kegels omver te werpen.

KROLF

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.

KUBBEN

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.

LINEDANCE

Bij deze vorm van dansen wordt er individueel en in rijen gedanst waardoor het één geheel wordt. Je hebt geen danspartner nodig.

NIA

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

NORDIC WALKING

Door met stokken te wandelen zet je je spieren aan het werk en houd je ze soepel.

ORIENTAALSE DANS

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

PETANQUE

In dit buitenspel probeer je metalen ballen zo dicht mogelijk bij een houten balletje te werpen of te rollen.

PILATES

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.

PILOXING

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.

QI GONG

Met deze oefeningen beweeg je volgens een bepaald patroon. De herhaalde bewegingen en een correcte ademhaling brengen alle lichaamsdelen in balans.

ROLLATORDANSEN

Je leert verschillende dansstijlen terwijl je nooit de steun van je rollator verliest.

SALONDANSEN

In deze lessen komen verschillende dansen aan bod: quickstep, tango, slow-fox, jive, disco-swing …

SJOELEN

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 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. Kan je tegenstander de bal niet terugspelen, dan maak je een punt.

TAI CHI

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

TAI CHI EN MEDITATIE

Een combinatie van tai chi en meditatie.

TAI CHI QI GONG

Een traditionele lichaamsoefening. Belangrijk bij deze variant van tai chi is de juiste houding, een gecontroleerde ademhaling en een ontspannen geest.

TAI CHI BAILONG BALL

Deze Chinese racketsport wordt gespeeld met een racket die met een rubberen of siliconen vel bespannen is en met een bal die deels met zand gevuld is. Aan de hand van een choreografie op muziek leer je technisch en sierlijk omgaan met het racket en de bal. De bal moet het racket blijven raken.

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.

VOLKSDANSEN
Je leert traditionele dansen uit verschillenden streken en landen.

WANDELEN
Je maakt groepswandelingen van verschillende afstanden.

WINDBUKSSCHIETEN
Je schiet met een luchtgeweer op een doel.

WII-BOWLING
Je speelt bowling op een groot scherm met een computerspel. Je maakt dezelfde bewegingen als bij het 'echte' bowling.

WII-SPORTS
Je speelt verschillende sporten op een groot scherm met een computerspel. Tennis, bowling en andere sporten komen aan bod.

WUSHU
Combinatie van stoot- en traptechnieken van karate, worpen en klemmen van judo, gewapende technieken uit kendo en sprongtechnieken van taekwondo.

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

ZITDANSEN
Zitdansen is een bewegingsvorm tussen turnen en dansen op een stoel. Ook toegankelijk voor personen die minder mobiel zijn.

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

ZUMBA GOLD
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.

ZWEMMEN
Je gaat in groep zwemmen. Bij de zwemlessen van Sporting A krijg je zwemles en streef je naar een diploma van 50 meter.

ZWEMANALYSE
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.

ANTWERPEN

AEROBICS

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

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

AQUACORE

NIEUW

Zwembad Wezenberg
Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen

- woensdag 20 – 20.45 uur
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- donderdag 19 – 19.45 uur uur
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- max. 30 deelnemers
- 18 euro voor 6 lessen (woensdag)
- 15 euro voor 5 lessen (donderdag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUAJOGGING

Instructiebad Siblo 7
August Leyweg, 2020 Antwerpen

- woensdag 17 – 17.45 uur
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- zaterdag 9 – 9.45 uur
- de lessen starten op zaterdag 20 januari
- max. 25 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUAZUMBA

Zwembad Wezenberg
Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen

- woensdag 19 – 19.45 uur
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- donderdag 20 – 20.45 uur
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- max. 30 deelnemers
- 18 euro voor 6 lessen (woensdag)
- 15 euro voor 5 lessen (donderdag)
- inschrijven via 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 55+
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- max. 25 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Jongerencentrum Kavka
Oudaan 14, 2000 Antwerpen

- maandag 18.45 – 19.45 uur en 19.45 – 20.45 uur
- de lessen starten op maandag 15 januari
- breng een matje mee
- max. 12 deelnemers per les
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 Rijswijcklaan 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 Riddersstraat 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 16 januari
- breng een matje mee
- max. 30 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

CHI NENG

Het stadsmagazijn
Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen
- dinsdag 10 – 11.30 uur
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 20 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

CONDITIE

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

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 16 januari
- 75 euro voor 15 lessen
- max. 12 deelnemers per les
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

FUSION BELLY DANCE NIEUW

Stadsmagazijn
Keistraat 5, 2000 Antwerpen
- dinsdag van 20 – 21.30 uur
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 16 deelnemers
- 70 euro voor 14 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

SPORTCLUB
HET EILAND

Sportclub Het Eiland
Zeevaartstraat 10, 2000 Antwerpen
www.sportclubheteiland.be

BEURTENKAARTEN

Met een 10-beurtenkaart kan je deelnemen aan de groepslessen yoga, bodyfit en urban cross work-outs. Je kiest zelf naargelang je voorkeur en je kan al eens afwisselen. Met andere woorden, een soepele en klantvriendelijke formule.

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

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 woensdag 3 januari tot en met zondag 3 juni 2018 (zonder mogelijkheid tot verlenging) en noch geheel of gedeeltelijk terugbetaalbaar.
- Jouw gekozen beurtenkaart ligt na betaling klaar aan de balie van Sportclub Het Eiland tijdens de eerste week van het seizoen.
- Het seizoen start op woensdag 3 januari 2018.
- Je kan de beurtenkaarten aankopen tot en met zondag 14 januari 2018.
- De ongevallenverzekering afgesloten door de stad Antwerpen geldt enkel voor de beurtenkaarten die rechtstreeks besteld zijn bij en betaald aan Sporting A.

GROEPSLESSEN

Bekijk het actuele uurrooster op de website **www.sportclubheteiland.be** en maak je keuze.

HEDENDAAGSE DANS

NIEUW

Stadsmagazijn
Keistraat 5, 2000 Antwerpen
- dinsdag van 19 – 20 uur
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 16 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen
- inschrijven via 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 Meersenier
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
- de lessen starten op vrijdag 2 februari
- zaterdag 9.30 – 11.30 uur
- de lessen starten op zaterdag 3 februari
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 10 lessen
- wandelstokken worden voorzien
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

ORIENTAALSE DANS

Cultureel Ontmoetingscentrum coStA
Sint-Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen
- donderdag 20 – 21 uur
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- geen danservaring nodig
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 Riddersstraat 18, 2000 Antwerpen
tel. 03 470 17 40

PILATES

Jongerencentrum Kavka
Oudaan 14, 2000 Antwerpen

- maandag 20.45 – 21.45 uur (gevorderden)
- de lessen starten op maandag 15 januari
- breng een matje mee
- lessen voor gevorderden
- max. 12 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Cultureel Ontmoetingscentrum coStA
Sint-Andriesplaats 24, 2000 Antwerpen

- vrijdag 13 – 14 uur
- de lessen starten op vrijdag 19 januari
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

QI GONG

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

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

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

SJOELEN

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 Beeldekensstraat 50, 2060 Antwerpen
tel. 03 289 13 00

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

START TO SWIM CRAWL

Zwembad Veldstraat
Veldstraat 83, 2060 Antwerpen

- donderdag 19 – 20 uur ♥♥
- donderdag 20 – 21 uur ♥♥
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 18 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 15 januari
- je moet 25 meter schoolslag kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 12 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee
- met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

STOELTURNEN

Dienstencentrum De Oever ♥
Korte Riddersstraat 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

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

Het Stadsmagazijn
Keistraat 5 – 7, 2000 Antwerpen
- dinsdag 14 – 15 uur
- inschrijven via Rekanto (zie p. 61)

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 17 en woensdag 18 april
- max. 15 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (dinsdag) en 28 euro voor 7 lessen (woensdag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

TAFELTENNIS

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

Dienstencentrum De Oever
Korte Riddersstraat 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 Seefhoek ♥
Onderwijsstraat 13, 2060 Antwerpen
tel. 03 270 33 40

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 SPORTS

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 19 januari
- breng een matje of een grote badhanddoek mee
- max. 15 deelnemers
- 80 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Dienstencentrum De Oever ♥
Korte Riddersstraat 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 16 januari
- breng een matje of een grote badhanddoek mee
- max. 20 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 15 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Ikiji Ryu Jiu Jitsu
Anselmostraat 68, 2018 Antwerpen
- dinsdag 9 – 10.30 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- breng een handdoek mee om op de judo-matten te leggen
- max. 20 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Het Stadsmagazijn
Keistraat 5-7, 2000 Antwerpen
- donderdag 10 – 11.30 uur ♥♥
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- breng een matje mee
- max. 18 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Sporthal Wilrijkse Plein
Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen
- zaterdag 10.30 – 12 uur ♥♥
- de lessen starten op zaterdag 20 januari
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 80 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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 15 januari
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

ZUMBA GOLD

Dienstencentrum De Meersenier
Sint-Nicolaasplaats 8, 2000 Antwerpen
- vrijdag 10 – 11 uur 55+ ♥♥
- vrijdag 11 – 12 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op vrijdag 19 januari
- max. 20 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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

BERCHEM

AQUAGYM

Zwembad Groenenhoek
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- vrijdag 15 – 15.45 uur 55+ ♥♥
- zondag 8.30 – 9.15 uur ♥♥♥
- zondag 9.15 – 10 uur ♥♥♥
- de lessen starten op vrijdag 19 of zondag 21 januari
- max. 30 deelnemers
- 40 euro voor 16 lessen (vrijdag)
- 42 euro voor 14 lessen (zondag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUAJOGGING

Zwembad Groenenhoek
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- vrijdag 15.45 – 16.30 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op vrijdag 19 januari
- max. 25 deelnemers
- 40 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUASENSITIVITY

Zwembad Groenenhoek
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- donderdag 16 – 16.45 uur ♥♥
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- max. 25 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUATRAINING

Zwembad Groenenhoek
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- maandag 16 – 16.45 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- max. 25 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 16 januari
- deelnemers brengen hun eigen racket mee
- shuttles worden ter beschikking gesteld
- max. 20 deelnemers
- 45,5 euro voor 13 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

BBB

Sporthal Het Rooi
Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- dinsdag 9 – 10 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 30 deelnemers
- 52 euro voor 13 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

BILJART

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

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 21 januari
- max. 25 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

CALLANETICS

Sporthal Het Rooi
Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem
- dinsdag 14 – 15 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 25 deelnemers
- 32,5 euro voor 13 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

CONDITIE

Sporthal Het Rooi
Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem
- dinsdag 10 – 11 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 25 deelnemers
- 32,5 euro voor 13 lessen
- inschrijven via 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 15 januari
- max. 30 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 19 januari
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Danzateljee NIEUW
Hogeweg 28, 260 Berchem
- donderdag 14 – 15 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

QI GONG

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

SJOELEN

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 20 januari
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 15 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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 20 januari
- je moet 25 meter schoolslag kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 15 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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 18 januari
- max. 25 deelnemers
- 49 euro voor 14 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

TAI CHI

Sporthal Het Rooi
Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- vrijdag 10 – 11 uur
- inschrijven via Rekanto (zie p. 61)

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

Sporthal Het Rooi
Berchemstadionstraat 73, 2600 Berchem

- maandag 13 – 14 uur (beginners*) ♥♥
- maandag 14 – 15 uur (halfgevorderden niveau 2***) ♥♥
- maandag 15 – 16 uur (halfgevorderden niveau 1**) ♥♥
- dinsdag 11 – 12 uur (gevorderden +3 jaar****) ♥♥
- de lessen starten op maandag 15 en dinsdag 16 januari
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen (maandag) 52 euro voor 13 lessen (dinsdag)
- inschrijven via 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**) ♥♥
- dinsdag 21 – 22 uur (beginners*) ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 20 deelnemers (beginners)
- max. 30 deelnemers (halfgevorderden)
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 – 10 uur (gevorderden) 55+
- vrijdag 9.30 – 10.30 uur (beginners en halfgevorderden) 55+
- vrijdag 10.30 – 11.30 uur (beginners en halfgevorderden) 55+
- de lessen starten op dinsdag 16 en vrijdag 19 januari
- max. 25 deelnemers
- 32,5 euro voor 13 lessen (dinsdag)
- 37,5 euro voor 15 lessen (vrijdag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

VELAQUA

Zwembad Groenenhoek
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- dinsdag 16 – 16.45 uur
- dinsdag 17 – 17.45 uur
- donderdag 17 – 17.45 uur
- de lessen starten op dinsdag 16 en donderdag 18 januari
- max. 12 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 19 januari
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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

BERENDRECHT-ZANDVLIET-LILLO

BILJART

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

CORE STABILITY

NIEUW

Vrijetijdscentrum de Schelde
De Keyserhoeve 66, 2040 Antwerpen

- donderdag 19.30 – 20.30 uur ♥♥♥
- donderdag 20.45 – 21.45 uur ♥♥♥
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- max. 12 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- breng een matje mee
- inschrijven via 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

SJOELEN

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

AQUAGYM

Zwembad Plantin Moretus
Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout
- woensdag 12 – 12.45 uur 55+ ♥♥
- woensdag 12.45 – 13.30 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- max. 25 deelnemers
- 40 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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. 03 431 39 20

Dienstencentrum De Vrijgeweide ♥
Luitenant Lippenslaan 59, 2140 Borgerhout
tel. 03 270 88 55

BODYMIX

't Werkhuys
Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout
- vrijdag 18.30 – 19.30 uur ♥♥♥
- de lessen starten op vrijdag 19 januari
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 56 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

BBB

't Werkhuys
Zegelstraat 13 2140 Borgerhout
- maandag 15 – 16 uur ♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

CONDITIE

Sporthal Luisbekelaar
Luisbekelaar, 2140 Borgerhout
- maandag 9.30 – 10.30 uur 55+ ♥♥
- maandag 10.30 – 11.30 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- max. 35 deelnemers (voor de cursus die start om 9.30 uur)
- max. 20 deelnemers (voor de cursus die start om 10.30 uur)
- 37,5 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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. 03 431 39 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. 03 431 39 20

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
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

SJOELEN

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

Dienstencentrum De Fontein
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout
tel. 03 431 39 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 17 januari
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 14 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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. 03 431 39 20

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

WII SPORTS

Dienstencentrum De Fontein ♥
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout
tel. 03 431 39 20

WINDBUKSSCHIETEN

Dienstencentrum De Fontein ♥
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout
tel. 03 431 39 20

WUSHU

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

YOGA

Sporthal Luisbekelaar
Luisbekelaar, 2140 Borgerhout

- woensdag 13.30 – 15 uur ♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- breng een badhanddoek of matje mee om op de grond te leggen
- max. 20 deelnemers
- 80 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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

ZWEMMEN

Dienstencentrum De Fontein ♥
Fonteinstraat 31, 2140 Borgerhout
tel. 03 431 39 20

ZUMBA GOLD

't Werkhuys
Zegelstraat 13 2140 Borgerhout

- maandag 14 – 15 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- max. 20 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

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

- dinsdag 19.30 – 20.15 uur
- dinsdag 20.30 – 21.15 uur
- zaterdag 9.30 – 10.15 uur
- zaterdag 10.15 – 11 uur
- de lessen starten op dinsdag 16 en zaterdag 20 januari
- max. 30 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen (dinsdag)
- 48 euro voor 16 lessen (zaterdag)
- inschrijven via 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

- vrijdag 9.30 – 10.30 uur 55+
- vrijdag 10.30 – 11.30 uur 55+
- de lessen starten op vrijdag 19 januari
- max. 12 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

FITNESS

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

@ The Park
Boekenbergpark, Unitaslaan 84
2100 Deurne
www.The-Park.be

BEURTENKAARTEN

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

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

Let op: er kan slechts een beperkt aantal Sport en Beweeg Mee-sporters inschrijven.

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 vanaf woensdag 3 januari 2018 tot en met zondag 3 juni 2018 (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 woensdag 3 januari.
- Je kan de beurtenkaarten aankopen tot en met zondag 14 januari.

ONLINE RESERVEREN

Sommige lessen raken snel vol. Met je beurtenkaart kan je via 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 vanaf 3 januari. Sporten die al zeker aan bod zullen komen zijn body tonic, flow pilates, yogalates, outdoor work-out, Qi gong, Burn, Tai Chi, Jiben, Circuit Fitness, Samba Fit, BBB, TRX en Zumba.
Raadpleeg het uurrooster op 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

IJSDANSEN

NIEUW

IJsbaan Ruggeveld
Ruggeveldlaan 488, 2100 Deurne

- donderdag 10.30 – 11.30 uur 55+ ♥♥♥
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- 30 euro voor 5 lessen
- max. 14 deelnemers
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

IJSSCHAATSEN

NIEUW

IJsbaan Ruggeveld
Ruggeveldlaan 488, 2100 Deurne

- je moet reeds kunnen ijsschaatsen om hieraan te kunnen deelnemen
- zaterdag 15.15 – 16 uur ♥♥♥
- donderdag 10.30 – 11.30 uur 55+ ♥♥♥
- de lessen starten op zaterdag 13 januari of donderdag 18 januari
- 20 euro voor 5 lessen (zaterdag) 30 euro voor 5 lessen (donderdag)
- max. 30 deelnemers (zaterdag) en 14 deelnemers (donderdag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

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

Koninklijk Atheneum Deurne
Frank Craeybeckxlaan 24, 2100 Deurne

- maandag 19 – 20 uur (beginners) ♥♥♥
- maandag 20 – 21 uur (gevorderden) ♥♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

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

- zondag 14 – 15 uur 55+ ♥♥♥
- de lessen starten op zondag 21 januari
- max. 20 deelnemers
- 56 euro voor 14 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

SJOELEN

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
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

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 17 januari
- van 20.15 – 21 uur krijgen beginners en gevorderden samen les
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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
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 16 januari
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers
- 70 euro voor 14 lessen
- inschrijven via 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 11.30 – 12.15 uur ♥♥
- maandag 15 – 15.45 uur 55+ ♥♥
- dinsdag 17.45 – 18.30 uur ♥♥♥
- de lessen starten op maandag 15 en dinsdag 16 januari
- max. 35 deelnemers
- 37,5 euro voor 15 lessen (maandag 15 uur)
- 45 euro voor 15 lessen (maandag 11.30 uur en dinsdag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUAJOGGING NIEUW

Zwembad De Schinde
Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- dinsdag 17 – 17.45 uur ♥♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 25 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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

Dienstencentrum Hagelkruis
Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- woensdag 20.15 – 21.15 uur ♥♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- max. 20 deelnemers
- 56 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

BODYMIX

Dienstencentrum Hagelkruis
Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- woensdag 19.15 – 20.15 uur ♥♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- max. 20 deelnemers
- 56 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

CONDITIE

Dienstencentrum Blankenberg ♥
Geestenspoor 73, 2180 Ekeren
tel. 03 544 44 89

DRUMS ALIVE NIEUW

Dienstencentrum Hagelkruis
Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- dinsdag 15 – 16 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 20 deelnemers
- 64 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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 19 – 20 en 20 – 21 uur ♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 14 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee
- met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

WANDELEN

Dienstencentrum Blankenberg ♥
Geestenspoor 73, 2180 Ekeren
tel. 03 544 44 89

HOBOKEN

AQUACOMBAT

Zwembad Sorghvliedt
Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken
- vrijdag 16.15 – 17 uur ♥♥♥
- de lessen starten op vrijdag 19 januari
- max. 20 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUAGYM

Zwembad Sorghvliedt
Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken
- maandag 12 – 12.45 uur 55+ ♥♥
- vrijdag 17 – 17.45 uur ♥♥
- de lessen starten op maandag 15 of vrijdag 19 januari
- max. 25 deelnemers
- 37,5 euro voor 15 lessen (maandag)
- 45 euro voor 15 lessen (vrijdag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

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

AQUAJUMP

NIEUW

Zwembad Sorghvliedt
Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken
- maandag 18 – 18.45 uur en 18.45 – 19.30 uur ♥♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- max. 15 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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

Dienstencentrum Victor De Bruyne
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken
- woensdag 13.30 – 14.30 uur ♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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

DARTS

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

DANSEND TURNEN

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

FIGUURTRAINING

Dienstencentrum Groen Zuid
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken
- maandag 20 – 21 uur ♥♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

FIETSEN

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

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

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

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

NIEUW

Dienstencentrum Portugesehof
Portugesestraat 1, 2660 Hoboken

- maandag 15 – 16 uur ♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- breng een matje mee
- max. 17 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Dienstencentrum Victor De Bruyne
Paul Henri Spaaklaan 5, 2660 Hoboken

- woensdag 14.30 – 15.30 uur ♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

PILOXING

Dienstencentrum Groen Zuid
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

- maandag 19 – 20 uur ♥♥♥
- de lessen starten op maandag 15 januari
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

SALONDANSEN

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

SJOELEN

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 16 januari
- je moet 25 meter crawl kunnen zwemmen
- einddoelstelling is om 1000 meter te kunnen zwemmen
- max. 15 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee
- met mogelijkheid tot zwemanalyse (zie p. 61)

STRETCHING

NIEUW

Dienstencentrum Groen Zuid ♥♥
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

- maandag 10.30 – 11.30 uur
- de lessen starten op maandag 15 januari
- max. 15 deelnemers
- 52,5 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

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

TAI CHI

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

Dienstencentrum Groen Zuid
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken
- dinsdag 9 – 10 uur (gevorderden)
- dinsdag 10 – 11 uur (beginners)
- dinsdag 11 – 12 uur (gevorderden)
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

TAI CHI QI GONG

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

WANDELEN

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 16 januari
- max. 15 deelnemers
- breng een matje of handdoek mee
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 17 januari
- max. 15 deelnemers
- 64 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

ZUMBA GOLD NIEUW

Dienstencentrum Groen Zuid
Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken
- maandag 9.30 – 10.30 uur 55+
- de lessen starten op maandag 15 januari
- max. 15 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

MERKSEM

AQUABOOTCAMP

Zwembad Park van Merksem
Van Heybeeckstraat 9, 2170 Merksem

- dinsdag 19 – 19.45 uur ♥♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 20 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUAGYM

Zwembad Park van Merksem
Van Heybeeckstraat 9, 2170 Merksem

- dinsdag 12.15 – 13 uur 55+ ♥♥
- donderdag 19 – 19.45 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 en donderdag 18 januari
- max. 20 deelnemers
- 37,5 euro voor 15 lessen (dinsdag)
- 42 euro voor 14 lessen (donderdag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

DRUMS ALIVE

Sportcentrum Fort van Merksem
Fortsteenweg 120, 2170 Merksem

- woensdag 11 – 12 uur ♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- max. 15 deelnemers
- 64 euro voor 16 lessen
- inschrijven via 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

Ontmoetingscentrum MerksemDok
Emiel Lemineurstraat 72-74, 2170 Merksem

- woensdag 17.30 – 18.30 uur ♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 64 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

SJOELEN

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 (beginners) ♥♥
- dinsdag 11.45 – 13 uur (gevorderden) ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 20 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

TURNEN

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 55+ ♥♥
- dinsdag 15 – 16 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 15 deelnemers (14 – 15 uur)
- max. 35 deelnemers (15 – 16 uur)
- 37,5 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 17 januari
- breng een handdoek en een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 80 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Sint-Ludgardis campus KVO
Bredabaan 814A, 2170 Merksem
- dinsdag 20 – 21.30 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- breng een handdoek mee om op de grond te leggen
- max. 25 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

Sporthal Rode Loop
Rodeloopstraat 2, 2170 Merksem
- dinsdag 8.30 – 10 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- breng een handdoek mee om op de grond te leggen
- max. 20 deelnemers
- 75 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

ZUMBA GOLD

Dienstencentrum De Zeelbaan
Elfnovemberstraat 33, 2170 Merksem
- zaterdag 11 – 12 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op zaterdag 20 januari
- max. 15 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

WILRIJK

AQUABOOTCAMP

NIEUW

Zwembad Ieperman
Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- woensdag 20.15 – 21 uur ♥♥♥
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- max. 22 deelnemers
- 48 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUAGYM

Zwembad Ieperman
Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- maandag 15 – 15.45 uur en 15.45 – 16.30 uur ♥♥
- woensdag 19.30 – 20.15 uur ♥♥♥
- de lessen starten op maandag 15 en woensdag 17 januari
- max. 25 deelnemers
- 45 euro voor 15 lessen (maandag)
- 48 euro voor 16 lessen (woensdag)
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

AQUAJOGGING

Zwembad Ieperman
Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- maandag 12.30 – 13.15 uur 55+ ♥♥
- dinsdag 12 – 12.45 uur en 12.45 – 13.30 uur 55+ ♥♥
- donderdag 11.55 – 12.40 uur en 12.40 – 13.25 uur 55+ ♥♥
- donderdag 15 – 15.45uur ♥♥
- vrijdag 12 – 12.45 uur 55+ ♥♥
- de lessen starten op maandag 15, dinsdag 16, donderdag 18 en vrijdag 19 januari
- max. 20 deelnemers
- 37,5 euro voor 15 lessen
- 42 euro voor 14 lessen (donderdag 15 uur)
- 40 euro voor 16 lessen (vrijdag)
- inschrijven via 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

Dienstencentrum Romanza
Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- vrijdag 20 – 21 uur ♥♥♥
- de lessen starten op vrijdag 19 januari
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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

Sporthal Parkschool Ieperman
Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- donderdag 20 – 21 uur ♥♥
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- max. 30 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via 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 ♥♥
- vrijdag 18 – 19 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 en vrijdag 19 januari
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

PILOXING

Dienstencentrum Romanza
Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- vrijdag 19 – 20 uur ♥♥♥
- de lessen starten op vrijdag 19 januari
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

SALONDANSEN

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

SJOELEN

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

TAI CHI

Dienstencentrum Romanza
Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- dinsdag 11.30 – 12.30 uur ♥♥
- de lessen starten op dinsdag 16 januari
- max. 15 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

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 Oosterveld
Groenenborgerlaan 179, 2610 Wilrijk

- woensdag 13 – 14.30 uur (beginners)
- woensdag 14.45 – 16.15 uur (gevorderden)
- de lessen starten op woensdag 17 januari
- de lessen worden aangepast aan personen met fysieke problemen
- breng een handdoek of een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 80 euro voor 16 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

ZUMBA

Dienstencentrum Valaar
Dichtersstraat 115, 2610 Wilrijk
03 289 14 20

- inschrijven via CC De Kern

Sporthal Parkschool Ieperman
Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- donderdag 19 – 20 uur
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- max. 25 deelnemers
- 60 euro voor 15 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

ZWEMMEN

NIEUW

Zwembad Ieperman
Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- donderdag 12 – 13 uur
- de lessen starten op donderdag 18 januari
- toegang tot het zwembad is gratis voor de deelnemers
- enkel voor personen die niet kunnen zwemmen
- je ontvangt een brevet als je 50 meter of meer kunt zwemmen
- max. 20 deelnemers
- 42 euro voor 14 lessen
- inschrijven via www.antwerpen.be/sportenbeweegmee

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.

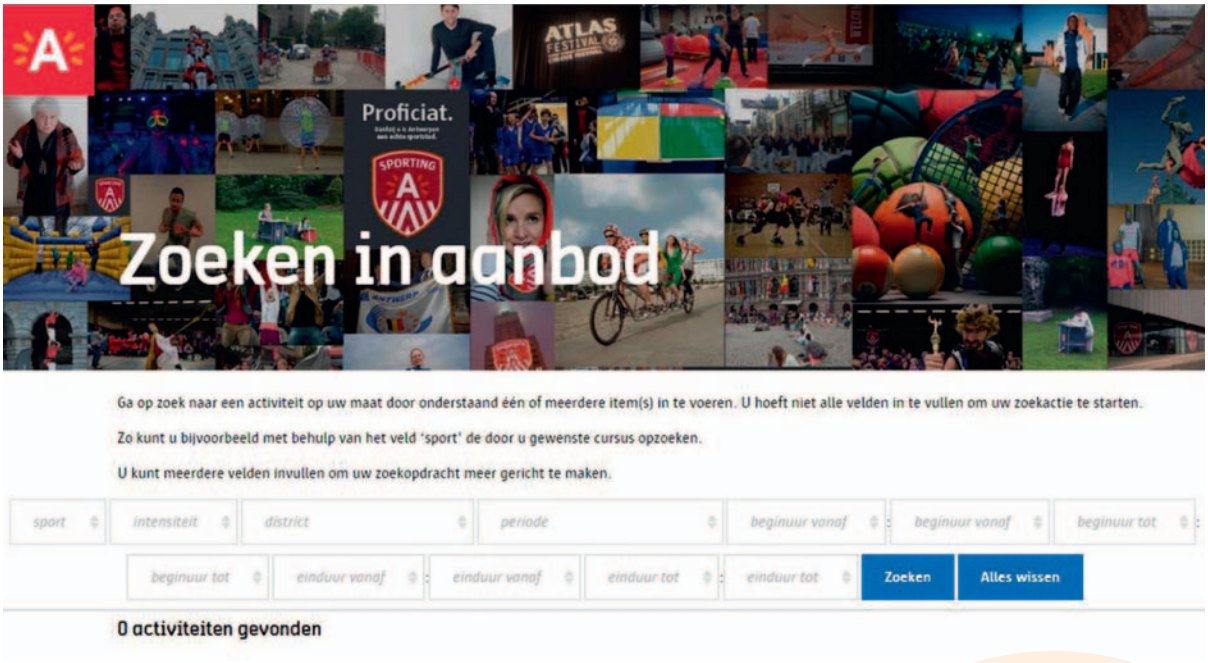
LESSENREEKSEN SPORTING A

Surf naar www.antwerpen.be/sportenbeweegmee. 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
2. Klik op deze pagina op de inschrijfknop onder de titel 'Zoek in ons aanbod en schrijf in'.
3. Je krijgt onderstaand scherm. Hier kan je aan de hand van de filters bepaalde cursussen zoeken. Let wel op: hoe meer filters je gebruikt, hoe minder resultaten. Wij raden aan om niet meer dan 2 filters te gebruiken. Als je de filter van jouw keuze hebt aangeduid, klik je 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 14 november 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 van de factuur en vóór de start van de cursus betalen.
- Hoe sneller je je inschrijft, hoe beter. Voor de meeste cursussen is het aantal plaatsen beperkt. Opgelet, inschrijven kan pas vanaf dinsdag 14 november om 9 uur!
- De lessen, die door deskundige en bevoegde monitoren gegeven worden, starten enkel als er voldoende inschrijvingen zijn. Je inschrijving is definitief na betaling.
- 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 zaalsportschoenen die geen strepen achterlaten en niet buiten gedragen zijn.

SMS-DIENST

- We brengen onze deelnemers zoveel mogelijk via sms op de hoogte van onverwachtse wijzigingen in ons programma. Deelnemers die bij inschrijving hun gsm-nummer opgeven zijn automatisch ingeschreven voor de sms-dienst. In het geval van geannuleerde lessen en gewijzigde uren of locaties bezorgen we deze deelnemers in 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.

VERZEKERING

- Alle deelnemers zijn verzekerd voor persoonlijke ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid tijdens de activiteiten. Een verzekering voor de verplaatsing van en naar de activiteit is niet inbegrepen. De lesgever beschikt 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 t.a.v. afdeling Breedtesport, Francis Wellesplein 1, 2018 Antwerpen.
- Schade veroorzaakt aan kleding, brillen, uurwerken en andere persoonlijke bezittingen of schade ten gevolge van verlies of diefstal zijn niet gedekt door de verzekering.

TUSSENKOMST ZIEKENFONDS

De meeste ziekenfondsen geven een financiële tussenkomst in het inschrijvingsgeld. Dit bedrag kan verschillen per instelling. Neem hiervoor contact op met 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 hoef je enkel nog een kleefbriefje te kleven voordat je het binnenbrengt bij je ziekenfonds. Zij betalen je dan de tegemoetkoming uit.

VOOR MEER INFORMATIE OVER SPORT EN BEWEEG MEE KAN JE TERECHT:

- op www.antwerpen.be/sportenbeweegmee
- tel. 03 338 97 23
- sportenbeweegmee@stad.antwerpen.be

En verder ...

Rekanto en de Stichting tegen kanker

Wekelijkse bewegingsactiviteiten voor mensen met én na kanker.

ALGEMENE INFORMATIE

Ben je in behandeling tegen kanker of heb je onlangs een behandeling tegen kanker gevolgd? Voel je je moe en futloos? In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, kan fysieke activiteit je helpen om die ongemakken tegen te gaan. Hoe minder je beweegt, hoe sneller je fysieke conditie afneemt. En hoe moeilijker de minste inspanning wordt. Het is een vicieuze cirkel. Een aangepast bewegingsprogramma kan je helpen om energie te winnen. Dat is het principe achter Rekanto, het bewegingsprogramma van Stichting tegen Kanker! Het doel is om je te helpen geleidelijk aan je conditie weer op te bouwen, zodat je snel weer normale activiteiten kan opnemen en het Rekan-to-programma kan verlaten.

INSCHRIJVINGEN

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

Je kan één of maximum twee activiteiten kiezen in overleg met je arts.
Deelname is gratis voor patiënten in behandeling en tot één jaar na behandeling.
Inschrijven noodzakelijk via:

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

MEER INFORMATIE

Evelyn De Mey
tel. 0498 12 17 64
edemey@stichtingtegenkanker.be

Sporting A heeft ook een aanbod voor kinderen en jongeren

- Meer informatie
  tel. 03 338 97 84
  www.sportingA.be

Sportdagen 55+ in de districten

Een sportieve dag waarop 55-plussers kunnen kennismaken met een aantal sporten.

DISTRICT BERCHEM

Dinsdag 8 mei | Sportcentrum Het Rooi

Prijs: 5 euro incl lunch, verzekering en 3 consumpties

- Meer informatie
  Sportantenne Berchem
  tel. 03 338 40 53
  www.berchem.be/sport

Zwangerschapszwemmen in Park van Merksem

Zwangere vrouwen kunnen opnieuw elke dinsdag (uitgezonderd de schoolvakanties) zwangerschapszwemmen in zwembad Park Van Merksem.
Een erkende vroedvrouw laat je in groep oefeningen doen.
De lichamelijke beleving staat centraal.

- Meer informatie
  www.antwerpen.be/zwembaden
  tel. 03 645 44 22

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 zwemananalyse duurt 30 minuten en wordt je aangeboden door de Vlaamse zwemfederatie vzw.

- Meer informatie
  Zwemanalyse als voorbereiding Start to swim in Zwembad Wezenberg
  zaterdag 20 januari 2018 tussen 10 en 12 uur
  De zwemanalyse duurt 30 minuten
  Prijs: 40 euro i.p.v. 60 euro | www.antwerpen.be/sportenbeweegmee - zwemanalyse

COLOFON | V.U.: Joris Wils, Francis Wellesplein 1, 2018 Antwerpen
Wettelijk depotnummer: D/2017/0306/124
september 2017