

# SPORT EN BEWEEG mee

zomer 2019

18+

EEN GREEP UIT  
ONS AANBOD!

Afro-Braziliaanse dans  
Aquagym  
**nieuw** Aquashakuma  
BBB  
Bootcamp outdoor  
Drums alive  
Floatfit  
Pilates  
Padel  
Fitplus  
Zumba

ZEN in DE  
ZOMER

GRATIS SESSIES  
TAI CHI EN YOGA



Voordelig sporten in jouw buurt

Inschrijven kan vanaf dinsdag  
30 april 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 het zomeraanbod is er geen aanbod exclusief voor 55+.

Sommige lessen worden wel minder intensief aangeboden dan andere.

Ontdek welke cursus jij wil volgen en schrijf je in.

**Inschrijven voor Sport en Beweeg Mee kan vanaf  
dinsdag 30 april 2019 om 9 uur.**

# Kies een sport...

|          |                        |                            |
|----------|------------------------|----------------------------|
| <b>A</b> | Afro-Braziliaanse dans | 15                         |
|          | Aquabootcamp           | 27, 29                     |
|          | Aquacombat             | 25                         |
|          | Aquagym                | 11, 15, 19, 23, 25, 27, 29 |
|          | Aquajogging            | 7, 11, 23, 29              |
|          | Aquajump               | 25                         |
|          | Aquamix                | 11                         |
|          | Aquashakuma            | 7                          |
|          | Aquazumba              | 11, 15                     |

---

|          |                  |        |
|----------|------------------|--------|
| <b>B</b> | BBB              | 7, 15  |
|          | Bodybalance      | 23     |
|          | Bodymix          | 15, 23 |
|          | Bodystretching   | 15     |
|          | Bootcamp Outdoor | 7, 13  |

---

|          |             |            |
|----------|-------------|------------|
| <b>D</b> | Drums alive | 19, 23, 27 |
|----------|-------------|------------|

---

|          |                |        |
|----------|----------------|--------|
| <b>F</b> | Figuurtraining | 25, 29 |
|          | Fitness        | 20     |
|          | Fitplus        | 27     |
|          | Floatfit       | 7      |

---

|          |                |       |
|----------|----------------|-------|
| <b>n</b> | Nia            | 7, 29 |
|          | Nordic walking | 7     |

---

|          |          |               |
|----------|----------|---------------|
| <b>P</b> | Padel    | 11            |
|          | Pilates  | 7, 15, 25, 29 |
|          | Piloxing | 25, 29        |

---

|          |         |    |
|----------|---------|----|
| <b>R</b> | Shakuma | 16 |
|----------|---------|----|

---

|          |         |    |
|----------|---------|----|
| <b>S</b> | Shakuma | 15 |
|----------|---------|----|

---

|          |         |        |
|----------|---------|--------|
| <b>T</b> | Tai chi | 11, 30 |
|----------|---------|--------|

---

|          |      |                       |
|----------|------|-----------------------|
| <b>Y</b> | Yoga | 8, 11, 13, 16, 19, 27 |
|----------|------|-----------------------|

---

|          |       |        |
|----------|-------|--------|
| <b>Z</b> | Zumba | 16, 30 |
|----------|-------|--------|

# ... of een plaats

|                                            |    |                |    |
|--------------------------------------------|----|----------------|----|
| <b>ANTWERPEN</b>                           | 6  | <b>DEURNE</b>  | 18 |
| <hr/>                                      |    |                |    |
| <b>BERCHEM</b>                             | 10 | <b>EKEREN</b>  | 22 |
| <hr/>                                      |    |                |    |
| <b>BERENDRECHT -<br/>ZANDVLIET - LILLO</b> | 12 | <b>HOBOKEN</b> | 24 |
| <hr/>                                      |    |                |    |
| <b>BORGERHOUT</b>                          | 14 | <b>MERKSEM</b> | 26 |
| <hr/>                                      |    |                |    |
|                                            |    | <b>WILRIJK</b> | 28 |

**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 het zomeraanbod is er geen aanbod exclusief voor 55+. Sommige lessen worden wel minder intensief aangeboden dan andere.

## LESSENREEKSEN SPORTING A - PRAKTISCH

De activiteiten starten in juni, juli of augustus (afhankelijk van je keuze). Inschrijven kan vanaf dinsdag 30 april om 9 uur via [www.antwerpen.be/sportenbeweegmee](http://www.antwerpen.be/sportenbeweegmee)

- Bij de inschrijving betaal je het totale bedrag van de reeks.
- Op officiële feestdagen is er geen les.

Heb je recht op een kansentarief (vroegere VT-statuu)? 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.

In Antwerpen zijn er ook verschillende webpunten waar je onder begeleiding je inschrijving kan doen.

**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 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@antwerpen.be](mailto:sportenbeweegmee@antwerpen.be)

# Uitleg van de sporten

- 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 in zowel 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.
- 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** Een aquafitness les met trampolines in het water, bevordert de bloedsomloop, ontlast gewrichten. Een intense workout op muziek en leuke oefeningen.
- AQUAMIX** Deze aquasport is ontwikkeld om kennis te maken met verschillende varianten van AquaFitness, verschillende niveaus en intensiteit komen aan bod. Er zijn varianten zowel in diep als in ondiep water.
- AQUASHAKUMA** Dit is een work-out in het water op het ritme van Afrobeat. Tijdens 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!
- AQUAZUMBA** Deze les is een mix van oefeningen uit aquagym op opzweepende Zuid-Amerikaanse muziek (salsa, merengue, samba) in het ondiepe gedeelte van het zwembad.
- 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.

## **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.

## **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 versterking van je spieren.

## **FIGUURTRAINING**

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

## **FITNESS**

Je werkt individueel aan je gezondheid op verschillende fitnessstoestellen.

## **FITPLUS**

Een les waar je aerobics combineert met de ADL (algemene dagelijkse lichaamsbeweging) om spier en gewrichten soepel te houden. Doel is om mobiel en stabiel te blijven maar ook met het gevoel dat je gesport hebt.

## **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 je zet wel je hele lichaam aan het werk.

## **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.

## **PADEL**

Padel is mix van tennis en squash waarbij een bal, gelijkend op een tennisbal, met een racket over een net moet gespeeld worden. Bij padel moet de bal over het net op de speelhelft van de tegenstander(s) geslagen worden, zonder dat de bal eerst één van de wanden raakt.

## **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

## **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.

## **TAI CHI**

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

## **YOGA**

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

## **ZUMBA**

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





Bootcamp outdoor

# ANTWERPEN




**AQUAJOGGING**

Openluchtwembad De Molen  
Wandeldijk 40, 2050 Antwerpen

- dinsdag 10.15 – 11 uur 
- donderdag 10.15 – 11 uur 
- de lessen starten op dinsdag 4 juni en donderdag 6 juni
- de lessen starten op dinsdag 16 juli en donderdag 18 juli
- max. 25 deelnemers
- 18 euro voor 6 lessen (start op 4 en 6 juni of 18 juli)
- 21 euro voor 7 lessen (start op 16 juli)


**AQUASHAKUMA**

Zwemcentrum Wezenberg  
Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen

- vrijdag 19 - 19.45 uur 
- de lessen starten op vrijdag 7 juni en 12 juli
- max. 30 deelnemers
- 15 euro voor 5 lessen


**BBB**

Het Stadsmagazijn  
Keistraat 5, 2000 Antwerpen

- woensdag 18.30 – 19.30 uur en 19.30 – 20.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni
- breng een matje mee
- max. 18 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen


**BOOTCAMP OUTDOOR**

Park Spoor Noord  
Viaduct-Dam 64-80, 2060 Antwerpen (heuvel voor Bar Noord)

- maandag 19 – 20 uur en 20 – 21 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni en maandag 22 juli
- max. 20 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen


**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 4 juni
- max. 12 deelnemers
- 20 euro voor 4 lessen

**NIA**

Sporthal Wilrijkse Plein  
Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

- donderdag 19.30 – 20.30 uur en 20.30 – 21.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 4 juli
- max. 20 deelnemers
- 12 euro voor 3 lessen


**NORDIC WALKING**

Nachtegalenpark  
Beukenlaan, 2020 Antwerpen


- zaterdag 9.30 – 11.30 uur 
- de lessen starten op zaterdag 1 juni
- max. 20 deelnemers
- 36 euro voor 6 lessen
- de organisatie zorgt voor wandelstokken

**PILATES**

Het Stadsmagazijn  
Keistraat 5, 2000 Antwerpen

- woensdag 20.30– 21.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni
- breng een matje mee
- lessen voor gevorderden
- max. 18 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen

Antwerp Dolhouse  **EXTRA LOCATIE!**

- Lange Nieuwstraat 32, 2000 Antwerpen
- dinsdag 19 – 20 uur en 20 – 21 uur 
  - de lessen starten op woensdag 4 juni
  - breng een matje mee
  - max. 15 deelnemers
  - 24 euro voor 6 lessen





BBB

**BERCHEM**



**PADEL**

Een mix van squash en tennis.

**AQUAGYM**

Zwembad Groenenhoek  
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- vrijdag 16 – 16.45 uur 
- de lessen starten op vrijdag 2 augustus
- max. 20 deelnemers
- 15 euro voor 5 lessen

**AQUAJOGGING**

Zwembad Groenenhoek  
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- vrijdag 16.45 – 17.30 uur 
- de lessen starten op vrijdag 2 augustus
- max. 20 deelnemers
- 15 euro voor 5 lessen


**AQUAMIX**

Zwembad Groenenhoek  
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- donderdag 16.45 – 17.30 uur 
- de lessen starten op donderdag 1 augustus
- max. 20 deelnemers
- 12 euro voor 4 lessen



**AQUAZUMBA**

Zwembad Groenenhoek  
Orpheusplein 1, 2600 Berchem

- donderdag 16 – 16.45 uur 
- de lessen starten op donderdag 1 augustus
- max. 20 deelnemers
- 12 euro voor 4 lessen


**PADEL****NIEUW**

TC Fit Antwerp  
Filip Williotstraat, 2600 Berchem

- dinsdag 16.30 – 17.30 en 17.30 – 18.30 uur 
- vrijdag 10.30 – 11.30 en 11.30 – 12.30 uur 
- vrijdag 13.30 – 14.30 en 14.30 – 15.30 uur 
- de lessen starten op vrijdag 7 juni of dinsdag 2 juli of 6 augustus
- max. 5 deelnemers per sessie (dinsdag)  
max. 10 deelnemers per sessie (vrijdag)
- 28 euro voor 4 lessen
- materiaal wordt voorzien door de organisatie

**TAI CHI****ZEN IN DE ZOMER**

Initiatief vanuit district Berchem  
Brilschanspark

- dinsdag 20 – 21 uur 
- van 4 juni tot 27 augustus
- aantal deelnemers onbeperkt
- gratis, inschrijven niet nodig
- na een gezamenlijke opwarming splitst de groep in beginners en gevorderden
- bij slecht weer vinden de lessen ook buiten plaats (regenkledij voorzien)
- breng een matje of handdoek mee

**YOGA****ZEN IN DE ZOMER**

Initiatief vanuit district Berchem  
Brilschanspark

- donderdag 20 – 21 uur 
- van 6 juni tot 29 augustus
- neem een matje of handdoek mee
- aantal deelnemers onbeperkt
- gratis, inschrijven niet nodig
- bij slecht weer vinden de lessen ook buiten plaats (regenkledij voorzien)
- ook les op feestdagen

# BERENDRECHT-ZANDVLIET-LILLO





**BOOTCAMP OUTDOOR**

Sporthal De Polder (grasveld)  
Zandweg 2A, 2040 Berendrecht

- donderdag 20 – 21 uur
- van 1 tot en met 29 augustus
- max 20 deelnemers
- 16 euro voor 4 lessen

**YOGA****ZEN IN DE ZOMER**

Vrijtijdscentrum 'De Schelde'  
De Keyersshoeve 66, 2040 Antwerpen

- maandag 19 – 20 uur
- van 17 juni tot 19 augustus
- neem een matje of handdoek mee
- aantal deelnemers onbeperkt
- gratis, inschrijven niet nodig
- bij slecht weer vinden de lessen plaats in vrijtijdscentrum 'De Schelde'




**BORGERHOUT**

**AFRO-BRAZILIAANSE DANS**



**AFRO-BRAZILIAANSE DANS****'t Werkhuys**

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- maandag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni en 5 augustus
- max. 20 deelnemers
- 20 euro voor 5 lessen (start op 3 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 5 augustus)


**AQUAGYM****Zwembad Plantin Moretus**

Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout

- woensdag 12 – 12.45 en 12.45 – 13.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni
- max. 25 deelnemers
- 15 euro voor 5 lessen
- woensdag 12 – 12.45 en 12.45 – 13.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 10 juli
- max. 22 deelnemers
- 18 euro voor 6 lessen
- woensdag 19 – 19.45 uur 
- de lessen starten op woensdag 3 juli
- max. 25 deelnemers per les
- 15 euro voor 5 lessen


**AQUAZUMBA****Zwembad Plantin Moretus**

Plantin en Moretuslei 343, 2140 Borgerhout

- woensdag 19.45 – 20.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 3 juni
- max. 25 deelnemers per les
- 15 euro voor 5 lessen

**BBB****'t Werkhuys**

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- maandag 15 – 16 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni en 5 augustus
- max. 20 deelnemers
- 20 euro voor 5 lessen (start op 3 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 5 augustus)


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

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- vrijdag 18.30 – 19.30 uur 
- de lessen starten op vrijdag 7 juni en 9 augustus
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (start op 7 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 9 augustus)


**BODYSTRETCHING****Sporthal Luisbekelaar**

Luisbekelaar, 2140 Borgerhout

- vrijdag 14 – 15 uur 
- de lessen starten op vrijdag 7 juni en 2 augustus
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (start op 7 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 2 augustus)


**PILATES****Sporthal Luisbekelaar**

Luisbekelaar, 2140 Borgerhout

- vrijdag 15.15 – 16.15 uur 
- de lessen starten op vrijdag 7 juni en 2 augustus
- max. 20 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (start op 7 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 2 augustus)

**'t Werkhuys**

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- maandag 20 – 21 uur en 21 – 22 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni en maandag 5 augustus
- breng een matje mee
- max. 20 deelnemers
- 20 euro voor 5 lessen (start op 3 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 5 augustus)

## SHAKUMA

't Werkhuys


Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- dinsdag 19 – 20 uur en 20 – 21 uur 
- de lessen starten op dinsdag 4 juni of 6 augustus
- 24 euro voor 6 lessen (start op 4 juni)  
16 euro voor 4 lessen (start op 6 augustus)
- breng een matje mee
- max. 25 deelnemers

## YOGA

### ZEN IN DE ZOMER


Krugerplein

- zaterdag 10 – 11 uur 
- van 8 juni tot en met 31 augustus
- breng een handdoek of matje mee om op de grond te leggen
- aantal deelnemers onbeperkt
- gratis, inschrijven niet nodig
- bij slecht weer gaat de les door in school De Kleine Wereldburger

## ZUMBA

't Werkhuys

Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout

- maandag 14 – 15 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni en 5 augustus
- max. 20 deelnemers
- 20 euro voor 5 lessen (start op 3 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 5 augustus)



SHAKUMA

DEURNE



**AQUAGYM****Zwembad Arena**

Gabriël Vervoortstraat 8, 2100 Deurne

- zaterdag 9.30 – 10.15 uur  
en 10.15 – 11 uur
- de lessen starten op zaterdag 8 juni
- max. 30 deelnemers
- 18 euro voor 6 lessen

**DRUMS ALIVE****Dienstencentrum Kronenburg**

Van Duyststraat 192, 2100 Deurne

tel. 03 328 14 11

- vrijdag 9.30 – 10.30 uur en  
10.30 – 11.30 uur
- de lessen starten op vrijdag 7 juni en  
vrijdag 26 juli
- max. 12 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen

**YOGA****ZEN IN DE ZOMER**

i.s.m. district Deurne

**Bremweide**

Ter Heydelaan, 2100 Deurne

(ingang via speeltuin)

- zondag 11 – 12 uur
- van 7 juli tot 25 augustus
- breng een matje mee
- gratis, inschrijven niet nodig
- bij slecht weer vinden de lessen plaats  
in de buurtsportballon, Alfons Schneider-  
laan 435, 2100 Deurne
- aantal deelnemers onbeperkt
- geen les op feestdagen





### @ The Park

Boekenbergpark, Unitaslaan 84, 2100 Deurne  
[www.The-Park.be](http://www.The-Park.be)

Een sportlocatie in een supergroene omgeving : fitnessen met 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 gebruikmaken van de minifitnessruimte of deelnemen aan één van de groepslessen. Je kiest zelf naargelang je voorkeur en je kan al eens afwisselen. Met andere woorden, een soepele en klantvriendelijke formule.

- **10-beurtenkaart** **85 euro**  
 Eén sportsessie is één beurt.

Let op: voor het zomerseizoen kan er slechts een beperkt aantal Sport en Beweeg Mee-sporters inschrijven. Wees er dus snel bij.

## INFO

- 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 3 juni 2019 tot en met zaterdag 31 augustus 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 zomerseizoen.
- Het seizoen start op maandag 3 juni 2019.
- Je kan de beurtenkaarten aankopen tot en met zondag 2 juni 2019.

## 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 online 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 3 juni.

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

Raadpleeg het uurrooster op [www.The-Park.be](http://www.The-Park.be).

## INDIVIDUELE PROGRAMMA'S

### FITNESS

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





PILATES

# EKEREN





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

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- maandag 12 – 12.45 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni
- 9 euro voor 3 lessen
- max. 35 deelnemers
- maandag 11.15 – 12 uur 
- de lessen starten op maandag 1 juli
- 15 euro voor 5 lessen
- max. 35 deelnemers
- dinsdag 17.45 – 18.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 4 juni
- max. 35 deelnemers
- 12 euro voor 4 lessen
- dinsdag 17.45 – 18.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 2 juli
- max. 20 deelnemers
- 15 euro voor 5 lessen


**AQUAGJOGGING****Zwembad De Schinde**

Oorderseweg 83, 2180 Ekeren

- dinsdag 17 – 17.45 uur 
- de lessen starten op dinsdag 4 juni
- max. 35 deelnemers
- 12 euro voor 4 lessen
- dinsdag 17 – 17.45 uur 
- de lessen starten op dinsdag 2 juli
- max. 20 deelnemers
- 15 euro voor 5 lessen


**BODYBALANCE****Dienstencentrum Hagelkruis**

Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- woensdag 20.15 – 21.15 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni en 31 juli
- max. 20 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (start op 5 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 31 juli)


**BODYMIX****Dienstencentrum Hagelkruis**

Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- woensdag 19.15 – 20.15 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni en 31 juli
- max. 20 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (start op 5 juni) en 16 euro voor 4 lessen (start op 31 juli)

**DRUMS ALIVE****Dienstencentrum Hagelkruis**

Klein Hagelkruis 83, 2180 Ekeren

- dinsdag 15 – 16 uur 
- de lessen starten op dinsdag 4 juni en 2 juli
- max. 20 deelnemers
- 16 euro voor 4 lessen (start op 4 juni ) en 20 euro voor 5 lessen (start op 2 juli)




**HOBOKEN**

**PILOXING**


**AQUACOMBAT****Zwembad Sorghvliedt**

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- vrijdag 16.30 – 17.15 uur 
- de lessen starten op vrijdag 5 juli en 9 augustus
- max. 20 deelnemers
- 15 euro voor 5 lessen (start op 5 juli) en 12 euro voor 4 lessen (start op 9 augustus)

**AQUAGYM****Zwembad Sorghvliedt**

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- vrijdag 17.15 – 18 uur 
- de lessen starten op vrijdag 5 juli en 9 augustus
- max. 20 deelnemers
- 15 euro voor 5 lessen (start op 5 juli) en 12 euro voor 4 lessen (start op 9 augustus)


**AQUAJUMP****Zwembad Sorghvliedt**

Krijgsbaan 20, 2660 Hoboken

- maandag 18 – 18.45 uur en 18.45 – 19.30 uur 
- de lessen starten op maandag 1 juli en 5 augustus
- max. 15 deelnemers per les
- 25 euro voor 5 lessen (start op 1 juli) en 20 euro voor 4 lessen (start op 5 augustus)


**FIGUURTRAINING****Dienstencentrum Groen Zuid**

Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

- maandag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni of 29 juli
- max. 15 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (start op 3 juli) en 20 euro voor 5 lessen (start op 29 juli)

**PILATES****Dienstencentrum Portugesehof**

Portugesestraat 1, 2660 Hoboken

- maandag 15 – 16 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni of 29 juli
- breng een matje mee
- max. 18 deelnemers
- 20 euro voor 5 lessen

**PILOXING****Dienstencentrum Groen Zuid**

Fodderiestraat 117, 2660 Hoboken

- maandag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op maandag 3 juni of 29 juli
- breng een matje mee
- max. 15 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (start op 3 juni) en 20 euro voor 5 lessen (start op 29 juli)


A woman with short white hair, wearing a bright pink short-sleeved shirt and a pearl necklace, is smiling broadly. She is holding a wooden drumstick and is about to strike a large, dark grey exercise ball. In the background, another woman in a blue sleeveless top is also smiling and looking towards the camera. The setting appears to be a gym or a fitness studio with various exercise equipment and blue exercise balls visible.

**MERKSEM**

**DRUMS ALIVE**



**AQUABOOTCAMP****Zwembad Park van Merksem**

Van Heybeeckstraat 9, 2170 Merksem

- dinsdag 19.15 – 20 uur 
- de lessen starten op dinsdag 23 juli
- max. 22 deelnemers
- 18 euro voor 6 lessen


**AQUAGYM****Zwembad Park van Merksem**

Van Heybeeckstraat 9, 2170 Merksem

- dinsdag 12 – 12.45 uur 
- dinsdag 18.30 – 19.15 uur en  
20.15 – 21 uur 
- de lessen starten op dinsdag 23 juli
- max. 22 deelnemers
- 18 euro voor 6 lessen


**DRUMS ALIVE****Sportcentrum Rode Loop**

Rodeloopstraat 2, 2170 Antwerpen

- woensdag 11 – 12 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni en  
17 juli
- max. 18 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen


**FITPLUS****Sportcentrum Rode Loop**

Rodeloopstraat 2, 2170 Antwerpen


- woensdag 9.30 - 10.30 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni en  
17 juli
- max. 20 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen

**YOGA****ZEN IN DE ZOMER****I.s.m. zomerpark Boeckenborgh**

Bouckenborgpark

- maandag 19 – 20 uur 
- van 8 juli tot 12 augustus
- gratis, inschrijven niet nodig
- aantal deelnemers onbeperkt
- bij slecht weer vinden de lessen plaats in  
het kasteel van Bouckenborgh

**Park Rozendaal**

- dinsdag 19.30 – 20.30 uur 
- van 4 juni tot 2 juli
- gratis, inschrijven niet nodig
- aantal deelnemers onbeperkt
- in het kader van de buurtpleintjes  
[www.antwerpen.be/buurtsport](http://www.antwerpen.be/buurtsport)

WILRIJK




NIA



## AQUABOOTCAMP

### Zwembad leperman



Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- woensdag 20.15 – 21 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni
- max. 25 deelnemers
- 12 euro voor 4 lessen

## AQUAGYM

### Zwembad leperman


Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- maandag 15 – 15.45 uur en 15.45 – 16.30 uur 
- de lessen starten op dinsdag 15 juli
- max. 30 deelnemers
- 18 euro voor 6 lessen
- woensdag 19.30 – 20.15 uur 
- de lessen starten op woensdag 5 juni
- max. 25 deelnemers
- 12 euro voor 4 lessen

## AQUAJOGGING

### Zwembad leperman


Doornstraat 3b, 2610 Wilrijk

- dinsdag 12 – 12.45 en 12.45 – 13.30 uur 
- de lessen starten op maandag 4 juni of dinsdag 16 juli
- max. 22 deelnemers
- 9 euro voor 3 lessen (start 4 juni) en 18 euro voor 6 lessen (start 16 juli)

## FIGUURTRAINING


### Parkschool leperman

Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- vrijdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op vrijdag 7 juni
- max. 25 deelnemers
- 16 euro voor 4 lessen

### Dienstencentrum Romanza


Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- donderdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 25 juli
- max. 17 deelnemers
- 20 euro voor 5 lessen

## NIA

### Parkschool leperman



Kerkelei 43, 2610 Antwerpen

- donderdag 20 – 21 uur 
- de lessen starten op donderdag 6 juni
- max. 30 deelnemers
- 16 euro voor 4 lessen

## PILATES


### Dienstencentrum Romanza

Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk

- dinsdag 10 – 11 uur 
- de lessen starten op dinsdag 4 juni of 23 juli
- max. 17 deelnemers
- 24 euro voor 6 lessen (start op 4 juni) en 20 euro voor 5 lessen (start op 23 juli)
- donderdag 18 – 19 uur 
- de lessen starten op donderdag 25 juli
- max 17 deelnemers
- 20 euro voor 5 lessen

### Parkschool leperman


Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- vrijdag 18 – 19 uur 
- de lessen starten op vrijdag 7 juni
- max. 17 deelnemers
- 16 euro voor 4 lessen

## PILOXING


### Parkschool leperman

Kerkelei 43, 2610 Wilrijk

- vrijdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op vrijdag 7 juni
- max. 25 deelnemers
- 16 euro voor 4 lessen

### Dienstencentrum Romanza

Klaproosstraat 74, 2610 Wilrijk


- donderdag 19 - 20 uur 
- de lessen starten op donderdag 25 juli
- max. 17 deelnemers
- 20 euro voor 5 lessen

## TAI CHI

## ZEN IN DE ZOMER

Initiatief i.s.m. district Wilrijk


Steytelinckpark

- woensdag 19.30 – 20.30 uur 
- van 3 juli tot 28 augustus
- aantal deelnemers onbeperkt
- gratis, inschrijven niet nodig
- bij slecht weer vinden de lessen ook buiten plaats (regenkledij voorzien)

## ZUMBA

Parkschool Ieperman

Kerkelei 43, 2610 Antwerpen

- donderdag 19 – 20 uur 
- de lessen starten op donderdag 6 juni
- max. 25 deelnemers
- 16 euro voor 4 lessen

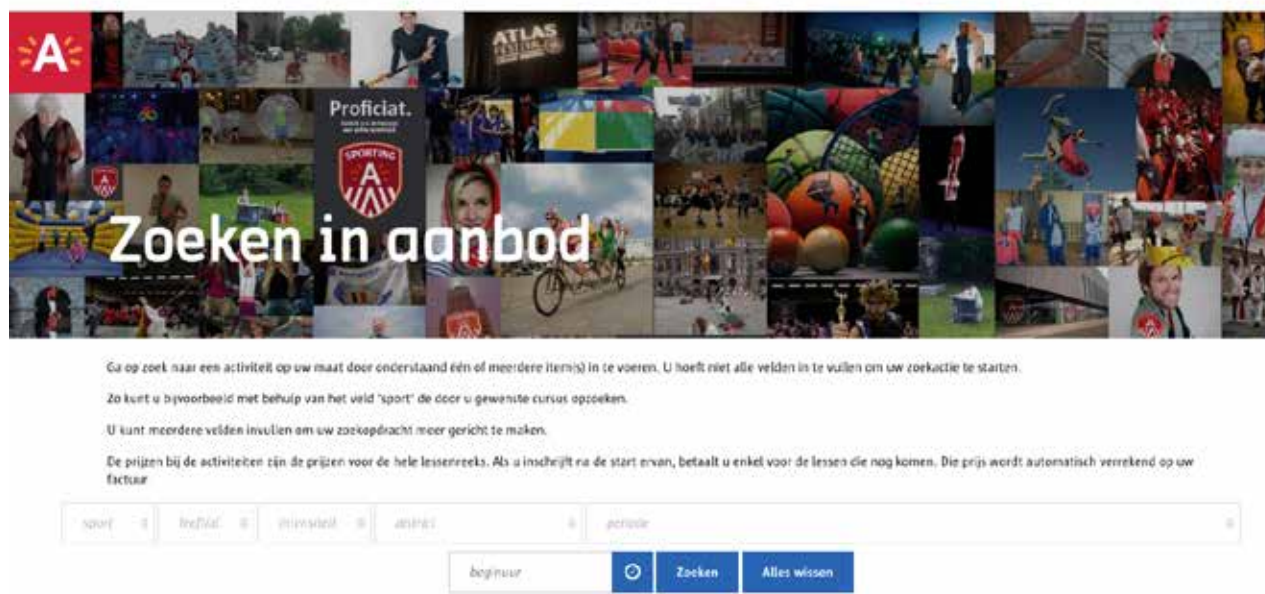
## INSCHRIJVEN

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 de knop 'Inschrijven'.
3. Je krijgt onderstaand scherm. Selecteer de sport of het district van je keuze voor een overzicht van de cursussen. De andere velden hoeft je niet in te vullen. Klik op 'Zoeken'.



Go op zoek naar een activiteit op uw maat door onderstaand één of meerdere (item)s in te voeren. U hoeft niet alle velden in te vullen om uw zoekactie te starten.

Zo kunt u bijvoorbeeld met behulp van het veld "sport" de door u gewenste cursus opzoeken.

U kunt meerdere velden invullen om uw zoekopdracht meer gericht te maken.

De prijzen bij de activiteiten zijn de prijzen voor de hele lessenreeks. Als u inschrijft na de start ervan, betaalt u enkel voor de lessen die nog komen. Die prijs wordt automatisch verrekend op uw factuur.

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  
30 april  
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 betalen.
- Hoe sneller je je inschrijft, hoe beter. Voor de meeste cursussen is het aantal plaatsen beperkt. Opgelet, inschrijven kan pas vanaf dinsdag 30 april 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 zalsportschoenen 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 in de mate van het mogelijke 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. Of via e-mail: [sportenbeweegmee@antwerpen.be](mailto:sportenbeweegmee@antwerpen.be).

- 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 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, Francis Wellesplein 1, 2018 Antwerpen.
- Schade veroorzaakt aan kleding, 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. Deze schade is alleen gedekt op voorwaarde dat 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)

# Zomeractiviteiten in de districten

## DISTRICT BERCHEM

### 55+ sportdag

Sportcentrum Het Rooi  
donderdag 9 mei

[www.berchem.be](http://www.berchem.be)  
tel. 03 338 40 53

## DISTRICT BORGERHOUT

### Recreatief grasvolleybaltornooi

#### Te Boelaarpark

Zon 19 mei 2019

[www.groenenhoekvc.be](http://www.groenenhoekvc.be)

### Reuzenloop

Zon 9 juni 2019

[www.borgerhout.be](http://www.borgerhout.be)  
tel. 03 338 18 04

## DISTRICT EKEREN

### seniorenspornamiddag

Juni 2019  
sportcentrum 't Venneke

### Ekeren Sport en Kom op tegen kanker- Loop

Woensdag 1 mei

### Polderloop

Vrijdag 24 mei  
Sint-Vincent school, Leugenberg  
143, 2180 Ekeren  
[www.polderloop.be](http://www.polderloop.be)

[www.ekeren.be](http://www.ekeren.be)  
tel. 03 338 48 80

## DISTRICT HOBOKEN

### Recreatief sporten tijdens de zomer

Yoga, tai chi, ...

[www.hoboken.be](http://www.hoboken.be)  
tel. 03 338 30 66

## DISTRICT WILRIJK

### Zumba op maandagavond

24/06 tem 26/08

De bist

[www.wilrijk.be](http://www.wilrijk.be)  
tel. 03 338 53 24

## Buurtpleintjes

Van april tot oktober zet Sporting A verschillende pleinen extra in beweging. Je kan er zonder in te schrijven deelnemen aan verschillende gratis sport- en beweegactiviteiten. Zo worden er ook verschillende yoga- en tai chi sessies aangeboden.

Je vindt alle info op  
[www.antwerpen.be/buurtsport](http://www.antwerpen.be/buurtsport).

## Initiaties rolschaatsen en Rollerparade

In juli en augustus kan u elke donderdagavond van 19 – 21 uur in Park Spoor Noord gratis gaan rolschaatsen. De eerste 3 donderdagen van elke maand zijn er gratis initiaties, de laatste donderdag van de maand start er een heuse rollerparade met een kleine toer van 4 km en aansluitend een grote van 11 km.

Meer info: [www.sportingA.be](http://www.sportingA.be) en tel. 03 338 97 84

## Zen in de zomer

### Proef tijdens de zomer gratis van tai chi en yoga op verschillende locaties

Heb je altijd al eens willen proeven van yoga of tai chi? Maar is de stap om in te schrijven voor een lessenreeks te groot? Aarzel dan niet om tijdens de zomermaanden naar een van de gratis sessies te gaan in de verschillende districten. Je moet niet op voorhand inschrijven. Deelname is gratis.

Bekijk het aanbod op [www.antwerpen.be](http://www.antwerpen.be).

De yoga- en tai chi sessies zijn in de brochure aangeduid met dit icoon:

**ZEN IN DE ZOMER**

#### COLOFON

V.U.: Joris Wils, Grote Markt 1, 2000 Antwerpen  
Foto's: Victoriano Moreno  
Wettelijk depotnummer: D/2019/0306/13  
maart 2019