



AANBOD NAJAAR 2024

BEWEEG & BELEEF!

INSCHRIJVEN VIA [BEVEREN.KWANDOO.COM](https://beveren.kwandoo.com)
WOENSDAG 21 AUGUSTUS 8.30 UUR



 **BEVEREN** VERBINDT

YOGA

Reeks 1

Yoga mobility is toegankelijk voor beginners en gevorderden. In deze les worden yoga asanas gebruikt om meer mobiliteit te creëren. Dit zorgt er ook voor dat u uw eigen lichaamsbewustzijn gaat stimuleren. Les wordt gegeven door Jessica Avalos.

Maandag van 19 tot 20 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 16 september

Einde 2 december (NIET op 28 oktober en 11 november)

Prijs 70 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 2

Hatha flow is een les waar er na een goede opwarming wordt opgebouwd naar bewegingen en flows die uiteindelijk zullen leiden tot enkele piek poses. Er zullen veel downward motion flows gecreëerd worden. Dit is voor ieder niveau toegankelijk. Ideaal om u na een drukke dag volledig te ontspannen. Les wordt gegeven door Jessica Avalos.

Maandag van 20.15 tot 21.15 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 16 september

Einde 2 december (NIET op 28 oktober en 11 november)

Prijs 70 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 3

Dynamische vinyasa flow: verschillende poses vloeien in elkaar over op het ritme van uw eigen ademhaling. Op elk niveau worden er opties aangeboden. Les wordt gegeven door Goele Martens.

Woensdag van 19 tot 20 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 18 september

Einde 4 december (NIET op 30 oktober en 13 november)

Prijs 70 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 4

Vertragen na een drukke dag en loslaten? Dan is Yin yoga iets voor u. We gaan bewust voelen, observeren en loslaten. Op elk niveau worden er opties aangeboden. Les wordt gegeven door Goele Martens.

Woensdag van 20.15 tot 21.15 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 18 september

Einde 4 december (NIET op 30 oktober en 13 november)

Prijs 70 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 5

Vinyasa yoga is toegankelijk voor beginners en gevorderden. Een actieve yogastijl waarin yogahoudingen aan elkaar zijn verbonden, ademhalen en beweging zijn gesynchroniseerd. De focus ligt op het stretchen en verstevigen van de spieren. Op elk niveau worden er opties aangeboden. Les wordt gegeven door Satyam Maes.

Donderdag van 19 tot 20 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 19 september

Einde 12 december (NIET op 3 en 31 oktober en 28 november)

Prijs 70 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 6

Yin yoga is toegankelijk voor beginners en gevorderden. Pure ontspanning voor lichaam en geest waarbij poses voor een langere tijd worden aangehouden. Een zachte maar intense vorm van yoga. Op elk niveau worden er opties aangeboden. Les wordt gegeven door Satyam Maes.

Donderdag van 20.15 tot 21.15 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 19 september

Einde 12 december (NIET op 3 en 31 oktober en 28 november)

Prijs 70 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers



HIIT

HIIT staat voor "High Intensity Interval Training". Een stevige workout waarbij intensieve kracht- en cardio-oefeningen afgewisseld worden met korte pauzes.

Woensdag van 19 tot 20 uur

Sportpark Beveren | Klapperstraat 103

Start 18 september

Einde 27 november (NIET op 30 oktober)

Prijs 55 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen binnensportschoenen, handdoek, water

Max. 20 deelnemers

SPINNING

Spinning is een pittige groepstraining. U kunt zelf de weerstand en snelheid bepalen van de spinningfiets waardoor u op eigen niveau kan deelnemen. Een training bestaat uit afwisselende intervallen en oefeningen: zittend fietsen, staand fietsen, spurt, klimmen, ...

Woensdag van 14 tot 15 uur

Chris Power Gym | Onze-Lieve-Vrouwstraat 116

Start 2 oktober

Einde 18 december (NIET op 6 november)

Prijs 60 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen handdoek, water

Max. 21 deelnemers

FITNESS 55+

Fitness is goed voor uw algemene gezondheid. Het zorgt voor een sterker hart, lagere bloeddruk, een betere bloedcirculatie en sterkere botten.

U kan een gans jaar gebruik maken van de accommodatie in NRG. Na de workout kan u genieten in het kleine wellnessgedeelte.

Op **dinsdag** worden er **groepslessen** gegeven door een sportpromotor van de Sportdienst van **10 september tot 17 juni (niet tijdens schoolvakanties en feest- en bruidsdagen)**. Van 10 tot 10.45 uur wordt er aerobics gegeven, van 11 tot 11.30 uur BBB.

Dinsdag van 9.30 tot 12.30 uur en donderdag van 13 tot 16 uur

NRG Fitness | Peter Benoîtlaan 81

Start 3 september

Einde 28 augustus

Prijs 140 EUR

Doelgroep 55+

Max. 80 deelnemers

SENIORENGYM

Tijdens deze lessenreeks krijgt u een gevarieerd sportaanbod. Niet alleen turnen en aerobics maar ook verschillende sportspelen en circuitvormen komen aan bod in een gezellige sfeer.

Deze activiteit gaat NIET door tijdens schoolvakanties, brug- en feestdagen.

Sportpark Beveren | Klapperstraat 103

Start 9 september

Einde 20 juni

Prijs 30 EUR per reeks

Doelgroep 55+

Meenemen grote handdoek of matje, water

Max. 25 deelnemers

Reeks 1

Maandag van 9.45 tot 10.45 uur

Reeks 2

Maandag van 11 tot 12 uur

Reeks 3

Maandag van 13.30 tot 14.30 uur

Reeks 4

Woensdag van 10 tot 11 uur

Reeks 5

Vrijdag van 9.45 tot 10.45 uur

Reeks 6

Vrijdag van 11 tot 12 uur



FIETSEN VERDER WEG

Deze recreatieve langeafstandstocht is ongeveer 68 km en wordt gereden aan een gemiddelde van 18 km/uur. U zorgt zelf voor vervoer naar de plaats van vertrek en lunchpakket.

Bij extreme weersomstandigheden kan de fietstocht geannuleerd of verplaatst worden.

Schelde en Dender

Mooie fietstocht met veel autovrije fietspaden langs kanalen en natuurgebieden.

Vrijdag 20 september van 10 tot 17 uur

(vertrek stipt om 10 uur)

Parking De Koolputten | Waasmunster

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

KORTE WANDELINGEN

Korte wandeling op een rustig tempo over een afstand van ± 7 km en is voor iedereen toegankelijk.

Nieuwkerken

Woensdag 4 september van 13.30 tot 16 uur

Vertrek Gyselstraat 41 | Nieuwkerken

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

Parkwandeling Rivierenhof

Woensdag 2 oktober van 13.30 tot 16 uur

Vertrek P & R Melsele | Zwijndrecht

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen tramticket

Max. 25 deelnemers

De Klingse Bossen

Woensdag 6 november van 13.30 tot 16 uur

Vertrek Buitenstraat 7 | De Klinge

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

Natuurwandeling Rupelmonde

Woensdag 4 december van 13.30 tot 16 uur

Vertrek bus Sportpark Beveren | Klapperstraat 103

Prijs 5 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

NAJAAR WANDELINGEN

Wandelingen doorheen prachtige natuurgebieden en streken.

Hamme - Branst

Deze wandeling start aan de Mirabrug tot de Drie Goten in Hamme. Via de veerdienst de Schelde over naar Weert en wandelt u verder tot in Branst. Afstand 12 km.

Woensdag 11 september van 13.30 tot 18 uur

Vertrek bus Sportpark Beveren | Klapperstraat 103

Prijs 5 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

De Klinge

Aan de Klingspoorparking wandelt u van het voetbalterrein naar de Klingse bossen waar u volop kan genieten van de vele herfstkleuren. Afstand 12 km.

Woensdag 16 oktober van 13.30 tot 17 uur

Vertrek Buitenstraat 7 | De Klinge

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

Rivierenhof

Met de tram naar De Bosuil en dan het Rivierenhof verkennen. Afstand 12 km.

Woensdag 13 november van 13 tot 18 uur

Vertrek P & R Melsele | Zwijndrecht

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen tramticket

Max. 25 deelnemers

Wachtebeke

Wandeling op domein Puyenbroeck. Afstand 12 km.

Woensdag 11 december van 13.30 tot 18 uur

Vertrek bus Sportpark Beveren | Klapperstraat 103

Prijs 5 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers



EN ZEKER NIET TE VERGETEN!

LEVENSLLOOP

Feestelijk evenement rond solidariteit en fondswerving voor de strijd tegen kanker. De hele gemeente komt samen om gedurende 24 uur een estafette af te leggen op en rond het atletiekterrein. U kan zowel lopen als wandelen. De teams kunnen zich laten sponsoren om geld in te zamelen. Deze 24 uur symboliseren het voortdurende gevecht tegen kanker.

Zaterdag 19 en zondag 20 oktober
Atletiekterrein | Klapperstraat 103



HAVENLAND RUN & WALK

De Havenland Run & Walk dat is lopen en wandelen in het groen met als decor de machtige haven.

Zondag 10 november

BEVEREN WANDELT

Prosperpolder is een mooi rustig gelegen gehucht van Kieldrecht aan de grens met Nederland en al vele jaren de uitvalbasis van onze mooie herfstwandeling. Er zijn verschillende wandelingen langs typische polderwegen en over dijken naast de Schelde. Een ideale gelegenheid om met familie en vrienden te genieten van het prachtige herfstlandschap in de typische polders. Wandeltochten van 6 tot 25 km en een joggingsroute zijn uitgestippeld en bewegwijzerd. U kan zelf de afstand kiezen.

Zondag 24 november
Sint-Engelbertusstraat 5 | Prosperpolder
Start 9 uur
Laatste vertrek 15 uur
Prijs 1 EUR (incl. pannenkoek voor kinderen – 12 jaar)



ZWEMBAD KRIEKEPUTTE

AQUAFITNESS

Bewegen in het water op leuke muziek. Door de weerstand van het water worden de spieren geprikkeld en versterkt.

Let op! Aquafitness gaat niet door tijdens de schoolvakanties.

Woensdag van 19 tot 19.30 uur (55+) en van 20 tot 20.30 uur (16+)

Zwembad Kriekeputte | Kieldrecht

Prijs 2 EUR ter plaatse te betalen

OPENINGSUREN

Maandag	Gesloten
Dinsdag	18.30 > 20.30 uur
Woensdag	13.30 > 17.00 uur
Donderdag	18.30 > 20.30 uur
Vrijdag	18.30 > 20.30 uur
Zaterdag	Gesloten
Zondag	Gesloten

OPENINGSUREN TIJDENS SCHOOLVAKANTIES

Maandag en woensdag van 14 tot 16 uur
Dinsdag, donderdag en vrijdag van 14 tot 16 uur en van 18.30 tot 20.30 uur

SLUITINGSDAGEN

Vrijdag 1 november
Maandag 11 november
Woensdag 25 december
Donderdag 26 december

ZWEMBAD KRIEKEPUTTE

Tuinwijkstraat | 9130 Kieldrecht
T 03 750 10 22
E sport@beveren.be



HOE INSCHRIJVEN

Houd uw rijksregisternummer bij de hand (enkel bij nieuwe registratie) om vlot te registreren bij Kwandoo.

GA NAAR BEVEREN.KWANDOO.COM

- Klik op de startpagina onderaan links op de knop "registreer"
- Maak een account aan door uw gegevens in te vullen. Dat gebeurt in 3 stappen. Klik telkens op "volgende" en na stap 3 op "bewaar". Vergeet bij de 1ste stap ook niet aan te vinken dat u akkoord gaat met de algemene voorwaarden.
- Na het doorlopen van de registratieprocedure ontvangt u een activatiemail op uw mailadres. Controleer zeker ook uw spam.
- U activeert uw account door op de link in de mail te klikken. U komt terug op de startpagina en kunt nu inloggen met uw mailadres en wachtwoord dat u hebt aangemaakt.
- Let op! Als u niet via de website kunt inschrijven, bel dan 03 750 15 04 of 03 750 18 80.
- Telefonisch inschrijven is niet mogelijk, maar we helpen u graag door de werkwijze.

INSCHRIJVEN = BETALEN = DEELNEMEN

Annuleren is enkel mogelijk met een doktersattest aan het begin van de reeks. Breng het attest zo snel mogelijk naar de Vrijtijdsbalie. Het inschrijvingsgeld wordt dan terugbetaald.

RESERVELIJST

Als bij inschrijving blijkt dat de activiteit volzet is, kunt u zich op de reservelijst inschrijven. Wanneer er plaatsen vrijkomen, wordt u door de Sportdienst gecontacteerd en kunt u zich alsnog inschrijven.

VERZEKERING

- Alle deelnemers zijn verzekerd voor persoonlijke ongevallen tijdens de activiteiten.
- De lesgevers beschikken over de nodige aangifteformulieren.
- Bij een ongeval moet het volledig ingevulde formulier (door uzelf, lesgever, dokter of ziekenhuis) zo snel mogelijk bezorgd worden bij de Sportdienst.
- Schade veroorzaakt aan kleding, brillen, uurwerken en andere persoonlijke bezittingen of schade ten gevolge van verlies of diefstal zijn niet gedekt door de verzekering.

KORTING UITPAS

Heeft u een beperkt inkomen, dan kunt u een UiTPAS met kansentarief aanvragen. Met deze UiTPAS krijgt u 80% korting op de deelnameprijs van de gemeentelijke activiteiten. Meer info op www.beverenbe/uitpas.



#SPORTERSBELEVENMEER

KLANTENCONTACTCENTER

T 03 750 15 11

E info@beveren.be

www.beveren.be