

BEWEEG & BELEEF!



BEVEREN VERBINDT 

INSCHRIJVEN VIA [BEVEREN.KWANDOO.COM](https://www.beveren.kwandoo.com)
WOENSDAG 11 DECEMBER 8.30 UUR



YOGA

Reeks 1

Vinyasa yoga is toegankelijk voor beginners en gevorderden. Een actieve yogastijl waarin yogahoudingen aan elkaar zijn verbonden, ademen 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.

Dinsdag van 19 tot 20 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 14 januari

Einde 17 juni (NIET op 4 maart, 8 en 15 april)

Prijs 135 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 2

Yin yoga is toegankelijk voor iedereen. Pure ontspanning voor lichaam en geest waarbij poses voor een langere tijd worden aangehouden. Een zachte maar intense vorm van yoga. De oefeningen bestaan uit zittende en liggende poses die een ontspannend effect hebben. Op elk niveau worden er opties aangeboden. Les wordt gegeven door Satyam Maes.

Dinsdag van 20.15 tot 21.15 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 14 januari

Einde 17 juni (NIET op 4 maart, 8 en 15 april)

Prijs 135 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 15 januari

Einde 18 juni (NIET op 5 maart, 9 en 16 april)

Prijs 135 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 15 januari

Einde 18 juni (NIET op 5 maart, 9 en 16 april)

Prijs 135 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, ademen 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 16 januari

Einde 26 juni (NIET op 6 maart, 10 en 17 april, 1 en 29 mei)

Prijs 128 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 6

Yin yoga is toegankelijk voor iedereen. Pure ontspanning voor lichaam en geest waarbij poses voor een langere tijd worden aangehouden. Een zachte maar intense vorm van yoga. De oefeningen bestaan uit zittende en liggende poses die een ontspannend effect hebben. 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 16 januari

Einde 26 juni (NIET op 6 maart, 10 en 17 april, 1 en 29 mei)

Prijs 128 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 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, ...

Donderdag van 10.30 tot 11.30 uur

Chris Power Gym | Onze-Lieve-Vrouwstraat 116

Start 9 januari

Einde 20 maart (NIET op 6 maart)

Prijs 65 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen handdoek, water

Max. 20 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 15 januari

Einde 11 juni

Prijs 120 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen binnensportschoenen, handdoek, water

Max. 20 deelnemers



PICKLEBALL

Heel populair in Amerika en ook hier is de racketsport aan een steile opmars bezig. Pickleball is een toegankelijke mix van badminton, pingpong en tennis. U speelt 2 tegen 2. Er komt veel spelinzicht en strategie bij kijken. In deze 5-lessen reeks maakt u kennis met de spelregels, techniek en tactiek.

Donderdag van 16.30 tot 17.30 uur

Sporthal 't Wit Zand | A. Rodenbachlaan 23

Prijs 50 EUR per reeks

Doelgroep 18+

Meenemen binnensportschoenen, water

Max. 16 deelnemers

Reeks 1

23 januari tot 20 februari

Reeks 2

8 mei tot 12 juni (NIET op 29 mei)

WANDELUURTJES

10 mooie winterwandelingen doorheen de natuur.

Woensdag van 9 tot 12 uur

Vertrek 1ste wandeling Sportpark Beveren |

Klapperstraat 103

Start 8 januari

Einde 19 maart (NIET op 5 maart)

Prijs 10 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen drankje voor onderweg

Max. 40 deelnemers



VOORJAARSWANDELINGEN

Wandelingen doorheen prachtige natuurgebieden en streken.

U zorgt zelf voor vervoer naar de plaats van vertrek.

Beveren - Melsele

Een wandeling rond Beveren en Melsele. Afstand 12 km.

Woensdag 30 april van 13 tot 17 uur

Vertrek Sportpark Beveren | Klapperstraat 103

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 40 deelnemers

Kallo

Ontdek Kallo tijdens deze wandeling.. Afstand 12 km.

Donderdag 15 mei van 9 tot 12 uur

Vertrek Spothal De Perel | Kallodam

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 40 deelnemers

Haasdonk

Tijdens deze wandeling maakt u kennis met Haasdonk. Afstand 12 km.

Woensdag 18 juni van 13 tot 17 uur

Vertrek parking Hof Ter Saksen

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 40 deelnemers

KORTE WANDELINGEN

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

Beveren

Woensdag 23 april van 13.30 tot 16 uur

Vertrek Sportpark Beveren | Klapperstraat 103

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

Haasdonk

Woensdag 7 mei van 13.30 tot 16 uur

Vertrek parking Hof Ter Saksen

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

Vrasene

Woensdag 4 juni van 13.30 tot 16 uur

Vertrek parking Huize Elisabeth |

Oude Dorpsstraat 19

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers



FIETSEN VERDER WEG

Deze recreatieve langeafstandstocht is ongeveer 65 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.

Klein Willebroek

Fietstocht naar regio Mechelen. De vier zoetwatergetijderivieren Rupel, Nete, Dijle en Zenne vormen samen het "vierriviergebied". U fietst langs de Blauwe Bruggen in Rumst, het Zennegat, de watersportbaan en nog zoveel meer!

Vrijdag 25 april van 10 tot 17 uur

(vertrek stipt om 10 uur)

Heindonkstraat 5/11 | Willebroek

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen lunchpakket

Max. 25 deelnemers

Berlare

Volg de kronkels van de Schelde in Berlare tot Schellebelle. Tijdens deze tocht ziet u overstromingsgebieden, moerasbossen, vochtige hooilanden en zelfs stuifduinen. Reservaatzone Donkmeer kan u bewonderen op de terugweg.

Vrijdag 23 mei van 10 tot 17 uur

(vertrek stipt om 10 uur)

Parking Nieuwdonk | Berlare

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen lunchpakket

Max. 25 deelnemers

Melle

Fietsroute in een halve boog rond Gent. Deze tocht brengt u langs de Zeeschelde, de Bovenschelde en de Leie. Tijdens de terugweg fietst u door de Gentbrugse Meersen en langs het Kasteel van Laarne.

Vrijdag 27 juni van 10 tot 17 uur

(vertrek stipt om 10 uur)

Pontstraat 48 | Melle

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen lunchpakket

Max. 25 deelnemers

FIETSUURTJES

10 weken lang doorkruist u het Waasland op zoek naar de mooiste plekjes. De tochten zijn ongeveer 30 km en worden gereden aan een rustig tempo.

Bij extreme weersomstandigheden kan de fietstocht geannuleerd of verplaatst worden.

Woensdag van 9 tot 12 uur

Vertrek Grote Markt | Beveren

Start 23 april

Einde 25 juni

Prijs 10 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen drankje voor onderweg

Max. 40 deelnemers

EN ZEKER NIET TE VERGETEN!

BEWEGEN OP VERWIJZING

Ook nood om meer te bewegen in het dagelijkse leven? Doe een beroep op een Bewegen Op Verwijzing-coach. Uw zorgverlener kan u doorverwijzen naar zo'n coach in de buurt tegen een erg lage prijs. Die coach zal samen met u een beweegplan op maat opstellen zodat u meer kan bewegen en volledig op uw eigen tempo. Voor Beveren is de Beweeg Op Verwijzing-coach Joost Van Bogaert.

Na doorverwijzing van de huisarts, kinesitherapeut, diëtist, apotheker, ... zal hij samen met u bekijken op welke manier u meer kan bewegen en dit op een leuke manier kan volhouden. Joost helpt u verder op weg en zorgt voor de nodige motivatie. Op deze manier wordt sporten leuk!



MEER INFO

Huisarts of andere zorgverleners

**Wil je meer bewegen
maar weet je niet
waar te beginnen?**



**Dan is Bewegen Op
Verwijzing iets voor jou!**

Scan de QR-code en kom
er alles over te weten.



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 Kriekesputte | 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

Donderdag 1 mei
Donderdag 29 mei

ZWEMBAD KRIEKEPUTTE

Tuinwijkstraat | 9130 Kieldrecht

T 03 750 10 22

E sport@beveren.be



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.



