

SPORTEN & BEWEGEN

Deze brochure zit vol mogelijkheden om te bewegen en sporten in de wijk.

Je vindt er een overzicht terug van alle clubs, organisaties en plaatsen die je kan ontdekken!



23

'24



CONTACT INFO

gezondheidspromotie@wgcdesleep.be

09/235 29 32 of 0496/25 18 76

Beste buurtbewoner,

Bewegen is gezond voor lichaam en geest! In deze brochure vind je een overzicht van het sport- en beweegaanbod in de wijk.

Deze editie van de brochure 'Sporten en bewegen in de buurt' werd opgemaakt tijdens de zomer van 2023. Data, uren ... kunnen veranderen, daarom raden we je aan om contact op te nemen met de organisatie of club voor de meest recente informatie. Staat een organisatie of sportclub uit de wijk niet vermeld of ontdek je een fout? Laat het ons weten!

In het eerste deel van de brochure vind je alles terug van de wijk Sluizeken—Tolhuis—Ham. Het aanbod van Muide—Meulestede—Afrikalaan staat in het tweede deel opgesomd.

Sportieve groeten,
Sofie, Joline en Marjolein
De gezondheidspromotoren
van wijkgezondheidscentra De Sleep en 't Vlot

SPORTEN EN BEWEGEN KAN VAAK GRATIS OF AAN EEN VOORDELIG TARIEF

UITPAS GENT



Met deze kaart spaar je UiT-punten bij sport- en vrijetijdsactiviteiten. Die kan je dan omruilen voor korting, een cadeau of een ander voordeel. Mensen die in aanmerking komen voor een verhoogde tegemoetkoming of in schuldbemiddeling of budgetbegeleiding zijn, krijgen er mooie kortingen mee (je betaalt slechts 20% van de normale prijs). Iedereen kan de UiTPAS kopen o.a. in de Stadswinkel, het Dienstencentrum ... De UiTPAS kost 5 euro voor volwassenen, 2 euro voor kinderen en jongeren (- 18 jaar) en 1 euro voor mensen met kansentarief. De pas blijft onbeperkt geldig. Kom je in aanmerking voor een verhoogde tegemoetkoming? Dit staat op je ID kaart, je hoeft hier niets voor te doen.

*Info: uitpas@stad.gent -
Stadswinkel Botermarkt 17/A
(09 210 10 10)*

SNS-PAS



Dit is een sportpas voor jongeren uit het secundair onderwijs. Met de SNS-pas kan je deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. Een SNS-pas kost 35 euro voor 1 semester en 55 euro voor 2 semesters. Heb je een UiTPAS met kansentarief? Dan betaal je maximaal 20% van de prijs.

Info: het uurrooster, de locaties en info over inschrijven, vind je terug op www.sportnaschool.be.

SPORTCURSUSSEN EN SPORTKAMPEN



STAD Gent organiseert tal van sportcursussen en sportkampen. Mensen met een UiTPAS met kansentarief kunnen aan een zeer voordelig tarief deelnemen.

Info: <https://stad.gent/sport>



TERUGBETALING OCMW

Het OCMW betaalt soms kosten terug voor sport of cultuur, zowel voor cliënten als hun gezin. Dit kan bijvoorbeeld voor het inschrijvingsgeld voor een sportclub of een jeugdbeweging. Het OCMW Gent betaalt achteraf 80% van de kosten terug. Dit kan tot maximum 100 euro per persoon en 400 euro per gezin.

*Info: OCMW Gent - Welzijnsbureau
Gent Noord, Edward Anseeleplein 7,
9000 Gent - 09 266 94 44*

*onthaal.gentnoord@ocmw.gent OF
OCMW Gent - Welzijnsbureau Sint-
Amandsberg, Wittemolenstraat 89
9040 Gent - 09 266 37 00
onthaal.sintamandsberg@ocmw.gent*

STUDENTENKORTINGEN

Als student heb je vaak recht op een verminderd tarief of kan je gebruik maken van het sportaanbod en/of sportfaciliteiten van je eigen school. Zorg dat je je studentenkaart bijhebt.

FIETSEN, WANDELEN OF JOGGEN

Fietsen, wandelen of joggen kunnen een goed alternatief zijn voor georganiseerde beweeglessen. Je start aan je voordeur, het is gratis en je doet het zo lang je wilt. Zorg ervoor dat je goede wandel- of loopschoenen gebruikt.

Alle plaatsen waar je buiten kan sporten in de wijk vind je terug op pagina 32 en 52.

BUURT BEWEEGT GEZOND

Zin om met een groepje buurtbewoners te bewegen? Via het Gents project BUURT BEWEEGT GEZOND kan je gratis een gekwalificeerde lesgever, een verzekering én hulp bij het zoeken van een locatie krijgen.

Info: www.stad.gent/sport (> Buurtsport > Buurt Beweegt Gezond).

VOORDELIG

Sporten en bewegen

KORTINGEN ZIEKENFONDSEN

Veel ziekenfondsen geven kortingen als je wil sporten. Je neemt best contact op met je eigen ziekenfonds voor meer informatie.

ZIEKENFONDS	TEGEMOETKOMING PER JAAR
Liberaal mutualiteit	Volwassenen: €25 -18 jaar: €35
Christelijke mutualiteit	€15
Solidaris	Standaard: €10
Helan	€25
Vlaams neutraal ziekenfonds	€30
HZIV (Hulpkas)	/

Hulp nodig met het Starten met BEWEGEN

BEWEGEN OP VERWIJZING



Het is niet altijd makkelijk om op je ééntje te beginnen bewegen of sporten. Bewegen op Verwijzing (BOV) helpt jou op weg naar een actiever leven.

Hoe? Met professionele coaching en een beweegplan.

Om te starten heb je een **verwijsbrief** nodig. Dit kan je krijgen bij de huisarts, diëtist, apotheek ... Neem erna contact op met een coach uit je buurt. Je coach helpt je op weg en motiveert jou. Daarna is het aan jou om te gaan bewegen. De begeleiding kost 5 euro per kwartier of is gratis indien je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming.

Contactgegevens







































Gijs Van Bellen
gijs.gent@bewegenopverwijzing.be
0487/61 16 72
WGC De Sleep
Désirée Fiévéstraat 31
9000 Gent

<https://stad.gent/nl/samenleven-welzijn-gezondheid/gezondheid/bewegen-op-verwijzing-iets-voor-jou>

ONLINE BEWEEGZOEKER

Nog geen conditie en je wilt starten met bewegen? Via onderstaande website krijg je een overzicht van beweegactiviteiten in jouw buurt waar iedereen aan kan meedoen. Voorbereiding of een goede conditie is niet nodig. Plezier hebben in het bewegen des te meer.

<https://stad.gent/sport/beweegezoker/begeleid-bewegen-uw-wijk>

- 01 Karate Okinawa Kwai 
- 02 Ko Jika Kendo club 
- 03 Royal Gym 
- 04 Taekwando Koç club 
- 05 Futsal Besiktas 
- 06 Indoor voetbal Circusarena 
- 07 Yoga Wisper 
- 08 Tango Recuerdo
- 09 Crazy Legs Danceschool 
- 10 De Dans Ruh vzw 
- 11 Shoonya dance vzw
- 12 Salsa Fever vzw
- 13 Capoeira Oba Guiné 
- 14 Create vzw 
- 15 De Dansers 
- 16 Fit.
- 17 Jimms Fitness
- 18 Toddle & tumble 
- 19 Basketball Ghent  € 
- 20 Beweeglessen Stad Gent € 
- 21 Beweegactiviteiten LDC De Thuishaven 
- 22 Fietslessen volwassenen  € 
- 23 Fietslessen kinderen  € 
- 24 Buurtsport vzw Jong  € 
- 25 Wijkwandeling € 
- 26 Jeugdwerking vzw Jong  € 
- 27 Zwembad Van Eyck  € 
- 28 Zwembad Rozebroeken  € 
- 29 Zwemclubs Rozebroeken  € 
- 30 Sportarena Tolhuis  € 
- 31 Sporthal Meloep  € 
- 32 Buiten sporten Sluizeken—Tolhuis—Ham  € 

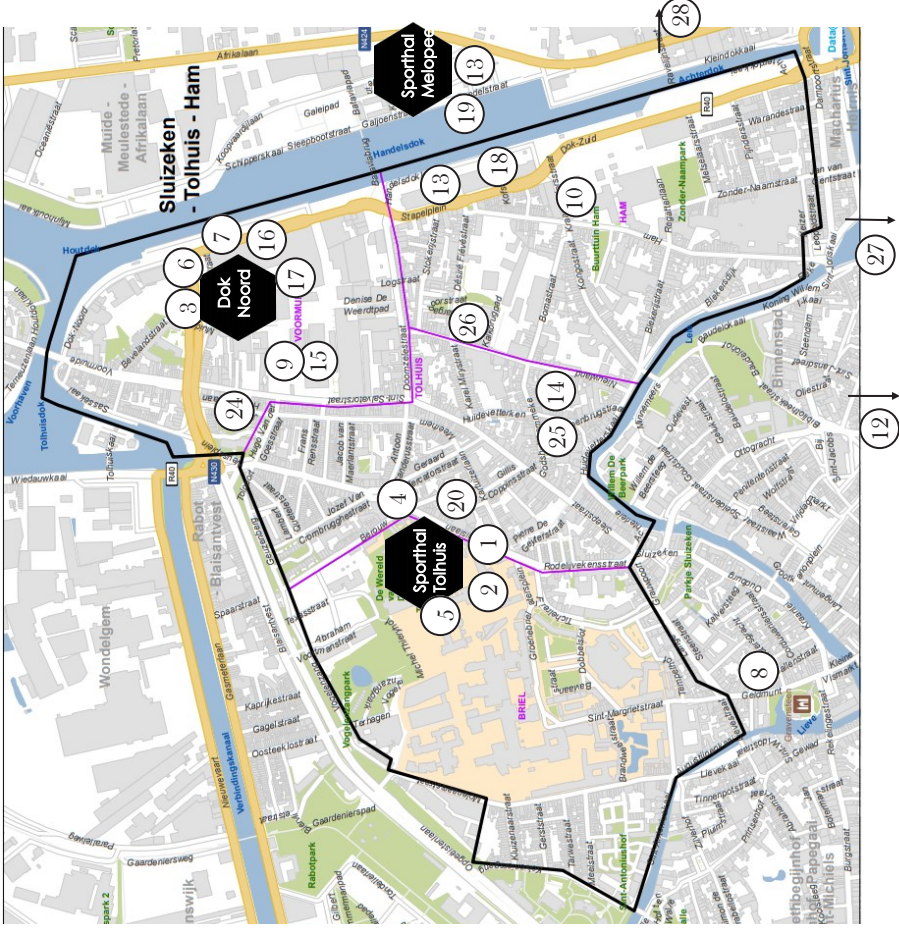


(ook) Voor
kinderen

Beweeg met
de UTPAS (=
80% korting voor
mensen met verhoog-
de tegemoetkoming)



Gratis of
goedkoop
sporten



KARATE

OKINAWA KWAI



Karate is een Japanse krijgskunst die beoefend kan worden door alle leeftijden. Wij trainen op drie deelaspecten: kihon (basisoefening) – kata (stijloefening) – kumite (met partners).

Je kan bij ons terecht zowel voor recreatieve als voor competitieve beoefening.

WAT

Karate lessen

Zowel recreatief als competitief

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

WANNEER

Dinsdag van 19u tot 20u30

Donderdag van 19u tot 20u30

INFO

Inschrijven via mail of telefoon

DRIE GRATIS PROEFLESSEN

€130 per jaar

Yves De Neve
0475/38 35 18
yves.de.neve@telenet.be
<https://okinawakwai.be/>
Facebook: Okinawa Kwai

Sporthal Tolhuis
Tolhuislaan 77
9000 Gent



1



JAPANS ZWAARDVECHTEN

KO JIKA KENDO CLUB

Wij onderwijzen in de Japanse krijgskunst Kendo. Dit is een sport afgeleid van de voormalige Samurai's, maar wordt nu beoefend met een bamboezwaard. Steeds met de nodige etiquette en discipline. De trainingen worden door bekwame vakleraren geleid; Yano Chieko en D'hont Peter.

WAT

Japanse krijgskunst Kendo

Zowel recreatief als competitief

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

WANNEER

Kinderen (tot en met 16 jaar)

Woensdag van 17u tot 19u

Vrijdag van 19u tot 21u

Volwassenen

Maandag van 20u tot 22u

Vrijdag van 19u tot 20u

INFO

DRIE GRATIS PROEFLESSEN

Lidgeld

Jeugd €11 per maand

Volwassenen €15 per maand

0476/23 47 16
kojika@abkf.be
www.kojika.be

Sporthal Tolhuis
Tolhuislaan 77
9000 Gent

2



MARTIAL ARTS

ROYAL GYM



Wij zijn een martial arts school die verschillende trainingen aanbiedt in tal van vechtsporten zoals boksen, Thai-boksen, MMA, cardio kicks en kids trainingen. Kinderen maken op een leuke manier kennis met de wereld van gevechtssport. Ze kunnen hun energie kwijt wat goed is voor motoriek, conditie en zelfvertrouwen!

WAT

Verschillende gevechtssporten: boks, Thai boks, MMA en cardio kicks

Zowel recreatief als competitief

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

WANNEER

Dagelijks groepslessen, behalve op zondag

Dagelijks vrij trainen, behalve op zondag

Zie website voor het uurrooster

INFO

Inschrijven aan de sportbar

GRATIS PROEFLES

Royal card (alle sporten)

€157 voor 3 maanden

€310 voor 6 maanden

€595 voor 1 jaar

Academy card (één gevechtssport)

Boksen, Thai boksen en MMA €450 per jaar

Cardio kicks en kids training €350 per jaar

0476/51 12 35
www.royalgym.be

Dok Noord complex
3B/105
9000 Gent



3



TAEKWANDO

TAEKWANDO KOÇ CLUB GENT

Taekwondo is voor iedereen, ongeacht kleur, ras, geslacht, godsdienst of ideologie. Aarzel dus zeker niet en kom eens proefflessen nemen.

WAT

Taekwondo is een Koreaanse gevechtssport

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

WANNEER

Maandag van 17u tot 20u

Woensdag van 17u tot 19u

Vrijdag van 17u tot 19u

INFO

Inschrijven via mail, website of whatsapp

GRATIS PROEFLES

*Lidgeld
€180 per jaar*

0478/35 85 77
kocclubgent@hotmail.com
[https://kocclubgent/
wordpress.com](https://kocclubgent.wordpress.com)

Sporthal Tolhuis
Tolhuislaan 77
9000 Gent

4

TAEKWONDO
ACADEMY
KOC CLUB GENT



ZAALVOETBAL FUTSAL BESIKTAS GENT



Gentse zaalvoetbalclub voor jongens, dames en heren.

WAT

Zaalvoetbal

VOOR WIE

Kinderen, dames en heren

WANNEER

Dinsdag van 18u tot 19u

Donderdag van 18u tot 19u

INFO

Inschrijven via mail of ter plaatse

Lidgeld

€460 per jaar (inclusief verzekering en kledingpakket)

Korting via UiTPAS

0485/81 83 70

info@futsalbesiktas.be

www.futsalbesiktas.be

Facebook en Instagram:
Futsal Besiktas Gent

Sporthal Tolhuis
Tolhuislaan 77
9000 Gent



5



INDOOR VOETBAL CIRCUSARENA

Indoor voetbal wordt gespeeld tussen twee ploegen van vijf spelers op een kunstgrassterrein van 30 op 15 meter. De boarding en het omhangende net zorgen ervoor dat de bal steeds in het spel blijft, wat voor flitsend, snel en attractief voetbal zorgt. Hierdoor wordt veel van de spelers gevraagd, niet alleen conditioneel, maar ook op het gebied van technische vaardigheid, snelheid en wendbaarheid.

WAT

Huren van een voetbalterrein

Organiseren van verjaardagsfeestjes, teambuildings, voetbalkampen...

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

WANNEER

Weekdag van 18u tot 00u

Woensdag van 14u tot 00u

Vrijdag van 18u tot 02u

Zaterdag van 10u tot 02u

Zondag van 10u tot 00u

INFO

Een terrein reserveren doe je via de website

Prijzen tussen €40 en €80 per uur

www.circusarena.be

Dok Noord
7/202
9000 Gent

6

Circus
ARENA
INDOOR FOOTBALL



YOGA WISPER



WISPER organiseert artistieke cursussen dans, maar ook theater, muziek, fotografie, beeldende kunsten en literatuur voor volwassenen vanaf 18 jaar. Je kan steeds kiezen voor cursussen op je eigen niveau. Je leert in groep en op een actieve manier, door zelf te doen.

WAT

Verschillende danscursussen, van yoga en bodywork tot swing en hedendaagse dans

VOOR WIE

Volwassenen

WANNEER

Op de website vind je een overzicht van de cursussen

INFO

Inschrijven via website, telefoon of mail

*Prijzen verschillen per cursus.
Meer informatie over de verschillende tarieven vind je op <https://www.wisper.be/tarieven>*

Korting via UiTPAS

09/229 21 72

sophie@wisper.be

www.wisper.be

Facebook: @wispervzw

Dok Noord
4D-001
9000 Gent





ARGENTIJNSE TANGO

RECUERDO

Recuerdo leert je de Argentijnse tango, zoals hij gedanst wordt in de salons van Buenos Aires. Vertrekkend van de basispas leren we je hoe je door subtiele variaties je dans kan afstemmen op de unieke muziek van de grote tango orkesten.

WAT

Tango lessen

VOOR WIE

Volwassenen vanaf 15 jaar

Zowel beginners als gevorderden

WANNEER

Moment afhankelijk van niveau

Maandag van 19u30 tot 20u45 en 20u45 tot 22u

Dinsdag van 19u30 tot 20u45 en 20u45 tot 22u

INFO

*Inschrijven via mail of telefoon
Zelf danspartner zoeken!*

*Lidgeld
€150 per trimester*

Korting voor steuntrekkers, werkzoekenden en studenten tot 26 jaar.

09/223 26 90

tango@recuerdo.be

<https://recuerdo.be>

Facebook: Tango Recuerdo

De Berg
Abrahamstraat 13
9000 Gent

DANS

CRAZY LEGS DANCESCHOOL



Bij Crazy Legs Danceschool kan je terecht voor lessen Lindy Hop, Charleston, Authentic Jazz, Balboa en Shag in een groep van gepassioneerde dansers. De sfeer van oude jazz, de jaren 20, 30 en 40 en de mix met haar Afro-Amerikaanse jazzdance is wat ons samen bracht. Mensen op de dansvloer krijgen, in hun hometown Gent, is wat ons gelukkig maakt!

WAT

Danslessen, dansworkshops en dansnamiddagen
Lindy hop, Charleston, Authentic Jazz, Balboa en Shag

VOOR WIE

Volwassenen

WANNEER

Elke weekdag van 19u tot 22u30

INFO

Inschrijven op voorhand via de website

Lidgeld

Normaal tarief: €11,5 per uur

Studenten/werkzoekenden: €9,20 per uur

UiTPAS: €2,30 per uur

Korting via UiTPAS

info@crazylegs.be
www.crazylegs.be
Facebook: Crazy legs

Danspunt vzw
Dok Noord
Sint-Salvatorstraat 18A
9000 Gent

**CRAZY
LEGS** DANCE
SCHOOL

9





DANS

DE DANS RUH VZW

Dansen uit Noord-Afrika en het Midden Oosten. Van Marokko tot en met Iran.
Populaire en klassieke dansen, Berber, Arabische, Turkse of Perzische dansen.

WAT

Workshops, danslessen, dansvoorstellingen, Oosterse mode-show en lezingen

VOOR WIE

Volwassenen en kinderen (jongens en meisjes), iedereen is welkom!

WANNEER

Danslessen op dinsdagavond en zaterdagmorgen
Repetities met optredengroep op zaterdagmorgen

INFO

Inschrijven op voorhand via mail of telefoon

Lidgeld afhankelijk van activiteit

Annick Baillieul
09/222 83 85
de.dans.ruh@telenet.be
Facebook: De Dans-"Ruh"

De Centrale
Kraankindersstraat 2
9000 Gent



DANS

SHOONYA DANCE VZW



Een dansschool voor verschillende dansstijlen.

WAT

Solo en koppeldans

Bollywood, Bhangra, buikdansen, ballet, salsa, Lindy Hop, Flamenco, tapdans, swing ...

VOOR WIE

Jongeren vanaf 12 jaar en volwassenen

WANNEER

Elke weekdag van 17u tot 22u

Zie website voor het uurrooster

INFO

Inschrijven via de website

Lidgeld afhankelijk van cursus die je volgt

Info vind je terug op de website

0486/73 72 24
info@shoonyadance.com
www.shoonyadance.com

Stapelplein 41
9000 Gent



DANS

SALSA FEVER VZW

Salsa heeft de laatste jaren een belangrijke plaats veroverd in de danswereld. De dans brengt mensen en diverse culturen bij elkaar. Het bevordert integratie en communicatie in een multiculturele samenleving. Het maakt het ontmoeten van mensen makkelijker.

WAT

Salsa lessen, salsa workshops, Latino dj, salsa parties...

VOOR WIE

Volwassenen vanaf 16 jaar

WANNEER

Afhankelijk van niveau

Maandag tussen 19u30 en 21u30

Zondag tussen 16u en 21u

INFO

Inschrijven via de website

Lidgeld

€60 voor een dansreeks van 5 lessen

Boubacar Dramé
0486/ 89 35 53
salsa.fever.vzw@telenet.be
www.salsafever.be
Facebook: Salsa Fever

Feestzaal Cocteau
Jan Palfijnstraat 17
9000 Gent

CAPOEIRA OBÁ GUINÉ



Wij zijn een vereniging die de Braziliaanse cultuur promoot. De trainer is een Braziliaanse dans- en sportleraar en meester in de Capoeira. Naast de sportlessen geven we ook dansles in drie Braziliaanse dansstijlen: klassieke forró (populaire volksdans), bolero en samba de gafeira (salondans). We geven ook percussielessen.

WAT

Capoeira

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) vanaf 6 jaar en volwassenen

WANNEER

Kinderen van 6 tot 12 jaar op donderdag van 16u tot 17u

Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar op donderdag van 19u30 tot 21u

INFO

Inschrijven via mail of formulier op website

Kinderen

10 beurtenkaart €50 (excl. sportverzekering)

Jeugd 12-18jaar

10 beurtenkaart €75 (excl. sportverzekering)

Volwassenen

10 beurtenkaart €125 (excl. sportverzekering)

Korting via UiTPAS

0473/72 09 41

obaguine@live.be

obaguine.jouwweb.be

Facebook: VZW Grupo oba
guine

Sporthal Melopee
Kompasplein 1
9000 Gent





DANS EN WORK-OUTS CREATE VZW

Create VZW laat talent schitteren!

WAT

Dans, koppeldans, work-outs, zelfverdediging, mindfulness en vakantiecampen

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

WANNEER

Uur afhankelijk van activiteit en leeftijd
Zie website voor uurrooster

INFO

Inschrijven via mail

*Lidgeld
Afhankelijk van activiteit*

0472/89 60 01
createvzw@gmail.com
www.createvzw.be
Facebook: create vzw

Godshuishammeke 27A
9000 Gent



DANS

DE DANSERS



De Dansers staat voor een combinatie van hedendaagse dans en dansplezier. We bieden een veilige omgeving waarin het kind zich kan ontplooiën en een persoonlijke danstaal kan ontwikkelen op eigen ongedwongen tempo. Met de focus op samenwerken, respect, plezier, vertrouwen en zin voor afwerking ondersteunen we hen in dit avontuur op een positieve en artistieke manier.

WAT

Hedendaagse dans

VOOR WIE

Kinderen van de lagere school

WANNEER

Woensdag tussen 13u30 en 17u30

Zaterdag tussen 9u30 en 12u30

Zie website voor het uurrooster

INFO

Inschrijven via de website

GRATIS PROEFLES

Lidgeld

€150 per jaar (dansles van 1 uur)

€200 per jaar (dansles van 1,5 uur)

Korting via UITPAS

[http://www.deconventie.be/
#dedansers](http://www.deconventie.be/#dedansers)

Danspunt vzw
Dok Noord
Sint-Salvatorstraat 18A
9000 Gent



15



GROEPS LESSEN FITNESS

FIT.

Fit. maakt het verschil. Wij bieden unieke, kwalitatieve groepslessen onder leiding van ervaren professionals, en dat alles tegen een aantrekkelijke prijs. Ons team van charismatische lesgevers gaat prat op een persoonlijke aanpak in een gemoedelijke sfeer: jij bent de ster. Bij Fit. is bovendien iedereen welkom: voor elke leeftijd en ieder fitnessniveau hebben we de gepaste les.

WAT

Groepslessen om zowel je spierkracht, conditie en/of flexibiliteit te verbeteren. Yogilates, BBB, Spinning, Fit 'n shape, Barre workout, Pilates, Bodysculpt, Zumba, Supertramp. Je kan vrij deelnemen aan de lessen, met een beurtenkaart of abonnement.

VOOR WIE

Volwassenen

WANNEER

Dagelijks lessen, zowel overdag als 's avonds

Zie website voor uurrooster

INFO

Inschrijven via website

Prijzen

1 beurt €11

10 beurten €100

3 maanden onbeperkt €160

1 jaar onbeperkt €550

Te betalen met bancontact

info@fit.gent
<https://fit.gent/>

Dok noord
3B / 102
9000 Gent

FITNESS

JIMS



Hier streven we naar een persoonlijke aanpak en helpen we jou. Of je nu wil werken aan je kracht, conditie, vetverlies of lichaamsversteving? We zijn er voor jou. Stap binnen in onze vernieuwde club en ervaar de passie, de expertise en de ondersteuning die je nodig hebt om je fitnessdoelen te bereiken. Samen werken aan een fittere en energiekere versie van jezelf, daar gaan we voor!

WAT

Groepslessen, cardiotraining en krachttraining

VOOR WIE

Volwassenen vanaf 14 jaar

WANNEER

Weekdag van 8u tot 22u

Zaterdag en zondag van 8u tot 17u

INFO

GRATIS PROEFLES

Abonnement

€29,99 per maand

€39,99 per maand (toegang groepslessen)

€49,99 per maand (toegang groepslessen en cycling cube)

09/311 77 11
gent.doknoord@
jimsfitness.com
<https://jimsfitness.be>

Dok-Noord 3B 101
9000 gent



TURNEN TODDLE & TUMBLE

Bij Toddle & Tumble streven we ernaar om elk kind, vanaf de geboorte de mogelijkheid en ruimte te geven om te bewegen.

Eens je kind op de wereld is, ontwikkelt het zich op een razendsnel tempo. Wij geven je kind de tools om op een speelse en veilige manier te ontwikkelen op emotioneel, sociaal, cognitief en fysiek vlak. Wij zorgen voor alle middelen, jij fungeert als coach!

WAT

Bewegen voor baby's, peuters en kleuters

VOOR WIE

Kinderen tussen 4 maanden en 48 maanden

WANNEER

Uren afhankelijk van leeftijdsgroep

Zie website voor uurrooster

INFO

Lidgeld

€125 voor 9 lessen

0478/78 58 57
info@toddletumble.be
<https://toddletumble.be>
Facebook: Toddle tumble

Stapelplein 70/3
9000 Gent

18



BASKETBAL

BASKETBALL GHENT



Alle Gentse jongeren verdienen om te basketten. Basketball is een prachtige teamsport. Maar soms is de stap naar een reguliere club te groot. Daarom organiseren we overal in Gent laagdrempelige trainingen, naschoolse sessies en kampen voor beginners.

WAT

Trainingen, kampen en events

VOOR WIE

Voor kinderen (jongens en meisjes) van 9 tot 17 jaar

WANNEER

Woensdag van 15u30 tot 17u

INFO

Inschrijven via de website of in de club zelf

TWEE GRATIS PROEFLESSEN

*Lidgeld
€5 voor 5 beurten*

Korting via UiTPAS

[https://
www.ghentbasketball.org/](https://www.ghentbasketball.org/)
Facebook: Ghent Basketball

Melopee
Kompasplein 1
9000 Gent



19



BEWEEGLIJSSEN STAD GENT

Wil je starten met bewegen en rustig je conditie opbouwen? Een uurtje bewegen in je eigen wijk voor een halve euro? Het kan!

WAT

Samen bewegen, iedereen is welkom!

VOOR WIE

Volwassenen vanaf 18 jaar

WANNEER

Maandag

Van 13u tot 14u: enkel vrouwen

Van 14u tot 15u: vrouwen en mannen

Een extra les volgen in een andere wijk? Dat kan!

Bekijk de website van Stad Gent!

<https://stad.gent/nl/sport/buurtsport/beweeglessen>

INFO

Vooraf inschrijven is niet nodig, kom gewoon langs

Prijs

€0,50 per les

€5 voor 12 lessen

Sofie Lamote
09/235 29 32
0496/25 18 76
gezondheidspromotie@wgcdesleep.be

Sportzaal Tolhuis
Tolhuislaan 77
9000 Gent

20



BEWEEGACTIVITEITEN

LDC DE THUISHAVEN



Het lokaal dienstencentrum De Thuishaven organiseert beweegactiviteiten voor senioren.

WAT

Verschillende beweegactiviteiten voor senioren

VOOR WIE

Senioren

WANNEER

Pilates: maandag van 10u tot 11u

Fit en Flex: maandag van 15u tot 16u

Solo Latin Fun (dans): dinsdag van 9u tot 10u

Stoelyoga: woensdag van 14u tot 15u

Tai Chi: donderdag van 9u45 tot 10u45

Yoga: donderdag van 11u tot 12u

Wandelen: zie wandelprogramma in boekje 'Wijs'

INFO

Inschrijven aan het onthaal of via de website

*Prijzen afhankelijk van soort beweegactiviteit
Alle info online, in het magazine Wijs of
aan het onthaal*

Korting via UiTPAS

LDC De Thuishaven
09/266 34 66
<https://activiteitenldc.gent.be>

Neuseplein 33
9000 Gent



gent:

21



FIETSLESSEN NIVEAU 2 VOOR VOLWASSENEN

Voor wie al kan fietsen, maar meer wil leren over het verkeer en de verkeersregels. Onder begeleiding van de lesgevers ga je fietsen in de buurt en in de stad. Geleidelijk gaan we over naar fietsen in het echte verkeer, het kruisen van tramsporen enz.

WAT

5 fietslessen om te leren fietsen in de stad

VOOR WIE

Volwassenen vanaf 18 jaar

WANNEER

Les op donderdag 6/06, 13/06, 20/06, 27/06, 4/07
9u30 - 11u30

INFO

Inschrijven op voorhand, plaatsen zijn beperkt

€15 voor 5 lessen, inclusief verzekering én gebruik van een fiets en -helm.

€3 kansentarief

*Meer info vind je op de website: [https://stad.gent/sport/](https://stad.gent/sport/buurtsport/fietslessen)
[buurtsport/fietslessen](https://stad.gent/sport/buurtsport/fietslessen)*

Praktisch: een eigen fiets meebrengen voor de lessen mag, maar is niet nodig.

Joline Goossens
09/277 99 11

WGC 't Vlot
New-Orleansstraat 271
9000 Gent

22



 **Gentse**
wijkgezondheidscentra



FIETSLESSEN VOOR KINDEREN



Fietsen is niet alleen gezond en goed voor je sociaal leven, het is ook een ideale manier om je te verplaatsen!

WAT

Leren fietsen in 3 tot 4 lessen
Werken aan fietsbehendigheid

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes)

WANNEER

De reeks wordt later op het jaar bekend gemaakt

INFO

Inschrijven via de brugfiguur op school

Gratis

Praktisch: een eigen fiets en helm meebrengen voor de lessen mag, maar is niet nodig.

Sofie Lamote
09/235 29 32
0496/25 18 76
gezondheids promotie
@wgcdesleep.be

WGC De Sleep
Désiré Fiévéstraat 31
9000 Gent



wijkgezondheidscentrum
De Sleep

**BREDE
SCHOOL**

23



BUURTSPOORT VZW JONG

Het buurtsportproject van vzw JONG organiseert een buurtgericht en laagdrempelig sport- en beweegaanbod gericht op alle kinderen, jongeren en volwassenen.

WAT

Pilates, aerobic, basket, zaalvoetbal, omnisport, Braziliaanse jiu jitsu, yoga, ...

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

WANNEER

Verschillende momenten op verschillende locaties in de wijk.
Zie website voor het uurrooster

INFO

Inschrijven via mail

*Prijs
Afhankelijk per les
Gratis, €1 of €2*

Zoubir El Omari
0492/72 48 63
Zoubir.elomari@vzwjong.be
[https://www.vzwjong.be/
buurtsport-vzwJONG](https://www.vzwjong.be/buurtsport-vzwJONG)



SLUIZEKEN-MELOPEE



24

WIJKWANDELING

BUURTCENTRUM SLUIZEKEN



Leer al wandelend andere buurtbewoners en de wijk kennen!

WAT

Rustige wandeling in groep van ongeveer 2km
We starten en eindigen aan het buurtcentrum Sluizeken

VOOR WIE

Volwassenen

WANNEER

Dinsdag van 13u tot 14u
Niet op feestdagen en in schoolvakanties

INFO

Inschrijven hoeft niet

Gratis

Sofie Lamote
09/235 29 32
0496/25 18 76
gezondheids promotie
@wgcdesleep.be

Buurtcentrum Sluizeken
Godshuishammeke 20
9000 Gent



 wijkgezondheidscentrum
De Sleep

25



JEUGDWERKING VZW JONG

VZW Jong is het Gentse, particuliere jeugdwerk met onder andere een werking in de buurt Sluizeken. VZW Jong organiseert verschillende activiteiten voor kinderen en jongeren van 0 tot 25 jaar.

WAT

Door het jaar heen zijn er tal van activiteiten, bekijk de website of neem telefonisch contact op voor het aanbod!

Spelothek: 0493/51 30 18

Desire Fievestraat 2

Kinderwerking: 0493/51 30 23

Nieuwland 62

Tiener-jongerenwerking: 0471/74 03 79

Nieuwland 62

Meisjeswerking: 0493/25 7378

Nieuwland 62

Trajectbegeleiding: 0484/26 43 88

VOOR WIE

Jongeren van 0 tot 25 jaar

WANNEER

Afhankelijk van activiteit

INFO

Inschrijven kan het hele jaar door

www.vzwjong.be

Nieuwland 62
9000 Gent

26



ZWEMBAD VAN EYCK



Het oudste overdekte zwembad van België is tegelijkertijd het jongste: in 2001 werd het grondig gerestaureerd, zodat de prachtige art-deco-inrichting vandaag mooier is dan ooit.

WAT

Vrij zwemmen
25m bad en klein bad

VOOR WIE

Alle leeftijden

WANNEER

De openingsuren verschillen tussen school- en vakantieperiode, bekijk zeker de website!

INFO

Prijzen zijn afhankelijk van o.a. woonplaats en leeftijd

Sportbad

Kinderen t.e.m. 6 jaar gratis

Individuele zwembeurt: €0,60—€6,5

11-beurten kaart €6—€65

Jaarabonnement €27,6—€299

Korting via UiTPAS

09/235 27 40
sportdienst@stad.gent
www.stad.gent/sport

Veermanplein 1
9000 Gent



27



ZWEMBAD ROZEBROEKEN

In het zwembad Lago Rozebroeken is er voor ieder wat wils. Een sportbad van 50m, peuterbad, subtropisch zwemparadijs en een wellness!

WAT

Vrij zwemmen

Sportbad 50m en subtropisch zwemparadijs

VOOR WIE

Alle leeftijden

WANNEER

Dagelijks geopend

De openingsuren verschillen tussen school- en vakantieperiode, bekijk zeker de website!

INFO

Prijzen zijn afhankelijk van o.a. woonplaats en leeftijd

Sportbad

Kinderen t.e.m. 6 jaar gratis

Individuele zwembeurt: €0,60—€6,5

11-beurten kaart €6—€65

Jaarabonnement €27,6—€299

Subtropisch zwemparadijs zie website

Korting via UITPAS

rozebroeken@lago.be
09/335 28 88

Victor Braeckmanlaan 180
9040 Sint-Amandsberg

28





SPORTARENA TOLHUIS

Er is een groot aanbod aan sporten in sportarena Tolhuis. Zie hieronder!

WAT

Aerobics	G-Sport
Aikido	Gevechtssport
Badminton	Goalbal
Ballet	Gymnastiek
Basketbal	Handbal
Boksen	Hockey
Capoeira	Jiujitsu
Dans	Kendo
Eskrima	Korfbal
Fitness	Kung-fu
Floorball	...
Frisbee	

INFO

*Meer info vind je op de website
<https://stad.gent/sport2/waar-kan-ik-sporten/sportarena-tolhuis>*

Korting via UITPAS

Sportarena Tolhuis
09/225 09 63

Tolhuislaan 77
9000 Gent

30

gent: sport



SPORTHAL MELOPEE



Er is een groot aanbod aan sporten in sporthal Melopee Zie hieronder!

WAT

Badminton
Basketbal
Boksen
Capoeira
Fitness
G-Sport
Gevechtssport
Handbal
Korfbal

Mini-voetbal
Netbal
Omnisport
Rope Skipping
Verdedigingssport
Volleybal
Worstelen
Zaalvoetbal

INFO

*Meer info vind je op de website
[https://stad.gent/sport2/waar-kan-ik-sporten/
buurtsporthal-melopee](https://stad.gent/sport2/waar-kan-ik-sporten/buurtsporthal-melopee)*

Korting via UiTPAS

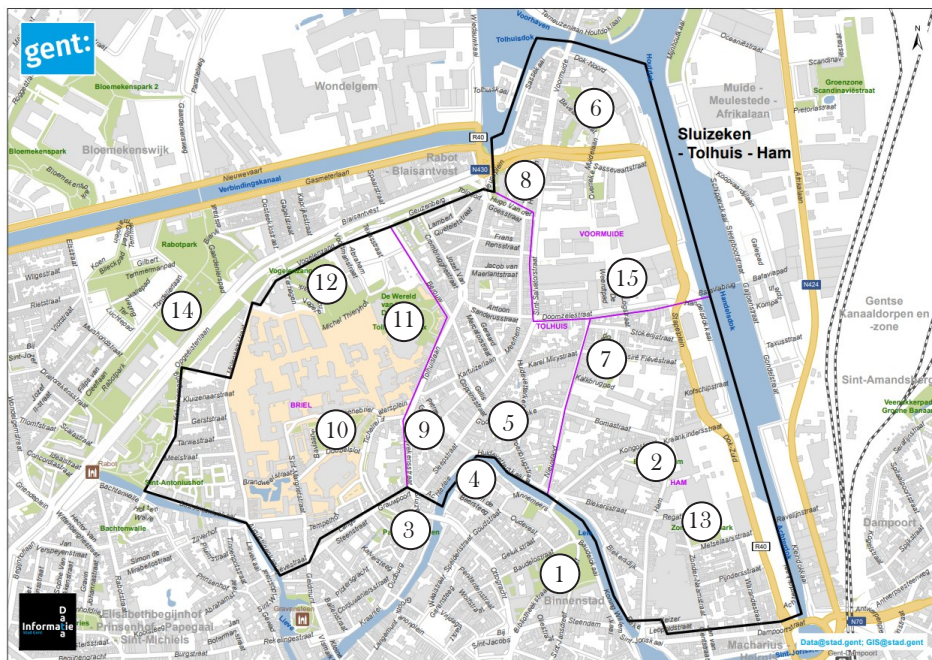
Sporthal Melopee

**Kompasplein 2
9000 Gent**





BUITEN SPORTEN SLUIZEKEN—TOLHUIS—HAM



BUITEN SPORTEN

SLUIZEKEN—TOLHUIS—HAM






























Zin om te sporten in frisse lucht? Ontdek hier waar je in de open lucht kan basketballen, voetballen, petanquen, spelen ...

1. **Baudelohof:** basketbal, pinpong, toestellen, zandbak ...
2. **Buurttuin Ham:** grasveld
3. **Parkje Sluizeken:** speeltuin
4. **Parkje Willem de Beersteeg:** grasveld
5. **Speelplein Godshuishammeke:** basket, voetbal, speeltuin ...
6. **Speeltuin Beveland:** buurtvoetbal, speeltuin, zandbak ...
7. **Speeltuin Désiré Fiévéstraat:** speeltuin, zandbak ...
8. **Speeltuin Justus De Harduwijnlaan:** basket, speeltuin ...
9. **Speeltuin Rodelijvekensstraat:** toestellen ...
10. **Speeltuin Winstons Churchillplein:** speeltuin, zandbak ...
11. **Tolhuiscomplex:** voetbal, speeltuin, zandbak ...
12. **Vogelenzangpark:** speeltuin, zandbak ...
13. **Zonder-Naampark:** voetbal, fitpoint, petanque, speeltuin ...
14. **Rabotpark:** fitness, voetbal, speeltuin ...
15. **Speeltuin Denise de Weerdtpad:** speeltuin, zandbak ...

Meer info vind je op
de website:
stad.gent/cultuur-sport-vrije-tijd/buiten-genieten



- 34 Danshuis De Ingang  
- 35 Younited9000 
- 36 Vzw Etage Tropical  
- 37 Dans Oba Guiné  
- 38 Standaard Muide  
- 39 De Kampioen—UFG  
- 40 K-Fit
- 41 The health Works Company
- 42 De Noordpool—Habbekrats  
- 43 Basketball Ghent   
- 44 Scouts Meulestede  
- 45 Zeescouts De Wilde Eend 
- 46 LDC De Waterspiegel
- 47 Beweeglessen Dynamo De Sloep vzw  
- 48 Jamclub vzw Jong  
- 49 Kinderwerking vzw Jong  
- 50 Fietlessen volwassenen  

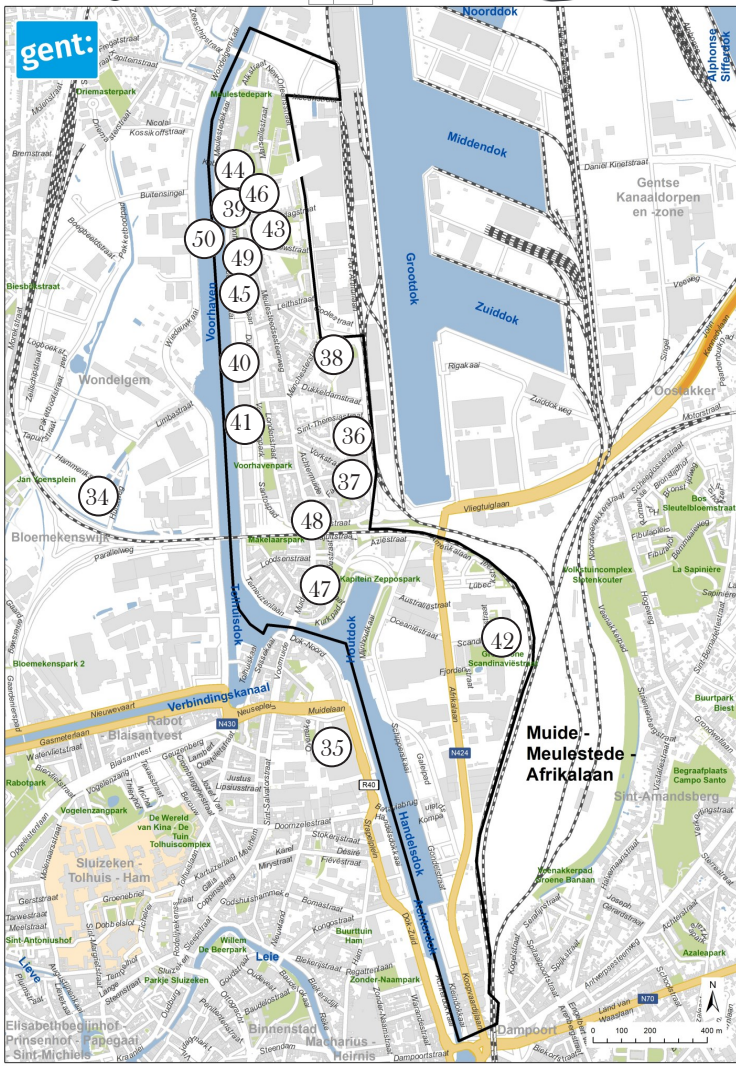


(ook) Voor kinderen

Beweeg met de UTPAS (= 80% korting voor mensen met verhoogde tegemoetkoming)



Gratis of goedkoop sporten





DANS

DANSHUIS DE INGANG

Danshuis De Ingang is een dansschool in Gent waar je kan kiezen uit een zeer gevarieerd aanbod en dat zowel voor kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen. Naast wekelijkse lessen bieden we workshops, minireeksen en stages aan. We organiseren in de schoolvakanties kinderdanskampen. We beschikken over 6 ruime dansstudio's met goede dansvloer. Alle leerkrachten zijn top in hun vak en prima lesgevers. Het is gewoon een toffe dansschool!

WAT

Danslessen, workshops, minireeksen, stages en kinderdanskampen
Werelddans zoals Afrikaanse dans, Flamenco, Latino Lady, Oriëntaalse dans en Indische dansstijlen
Moderne en klassieke dansen zoals ballet, HipHop, Ragga ...
Bewegingslessen om fit te blijven zoals Zumba, Pilates, Dance workout ...
Koppeldansen zoals salsa, disco swing, tango ...
Kinderdansen: Breakdance, Ballet, Flamenco, Groovy Dance Mix, Indische dans, Oriëntaalse dans, Moderne Jazz, Sherborne, Dans en ritme en Kleuter-dansexpressie

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

WANNEER

Dagelijks verschillende lessen. Zie website voor het uurrooster

INFO

Inschrijven via de website

De prijzen verschillen per dansstijl

Korting via UITPAS

09/220 82 96

dans@de-ingang.be

www.de-ingang.be

Facebook: Danshuis de ingang

Galvestonsite
Hurstweg 8
9000 Gent



YOUNITED9000 VICTORIA DELUXE



Dans-, muziek- en theaterateliers

WAT

Dans-, muziek- en theaterateliers

VOOR WIE

Jongeren tussen 15 en 25jaar

WANNEER

Woensdag van 12u30 tot 16u30

INFO

Neem contact op voor meer informatie

09/324 80 26
info@victoriadeluxe.be
www.victoriadeluxe.be/
younited9000

De Expeditie
Dok Noord 4/F –102
9000 Gent



VICTORIA DELUXE

35



DANS

VZW ETAGE TROPICAL

Etage Tropical is een dansschool voor salsa, bachata en kizomba maar ook klassiek ballet, multimove en G-dans.

Etage Tropical geeft naast reguliere danslessen ook danslessen aan mensen met een beperking.

WAT

Danslessen: salsa, bachata, kizomba, bolero, foro en yoga

Kinderballet, multimove en percussie

G dans

VOOR WIE

Kinderen (jongens en meisjes) en volwassenen

G dans voor mensen met een beperking

G dans voor slechtzienden en blinden

WANNEER

Dagelijks verschillende lessen, niet op woensdag en vrijdag

INFO

Inschrijven via de website

€80 voor 7 lessen

Korting via UITPAS

Michèle Martens
0473/80 97 18
info@etagetropical.be
www.etagetropical.be

Port Arthurlaan 33
9000 Gent



DANS

OBÁ GUINÉ



Wij zijn een vereniging die de Braziliaanse cultuur promoot. De trainer is een Braziliaanse dans- en sportleraar en meester in de Capoeira. Naast de sportlessen geven we ook dansles in drie Braziliaanse dansstijlen: klassieke forró (populaire volksdans), bolero en samba de gafieira (salondans). We geven ook percussielessen.

WAT

Danslessen Forró; Bolero en Samba de gafieira

VOOR WIE

Volwassenen vanaf 16 jaar

WANNEER

Vrijdag van 18u30 tot 21u30

INFO

Inschrijven via mail of website

*€15 per les
€80 voor 7 lessen*

Korting via UiTPAS

0473/72 09 41
obaguine@live.be
obaguine.jouwweb.be
Facebook: VZW Grupo oba
guine

Port Arthurlaan 33
9000 Gent





VOETBAL STANDAARD MUIDE

Standaard Muide, opgericht in 2015, is de lokale voetbalploeg van de buurten Muide en Meulestede. Als buurtclub willen we sportieve en sociale ontplooiingskansen bieden aan de lokale jongeren, ongeacht leeftijd, geslacht, kleur of godsdienst. Standaard Muide wil een club zijn waar iedere speler, ouder, senior, vrijwilliger en medewerker zich thuisvoelt.

WAT

Voetbal

VOOR WIE

Jeugd (vanaf U7 tot en met U17)

Meisjes (U10)

Volwassenen (belofte en eerste ploeg)

WANNEER

Trainingen gaan door van maandag tot vrijdag, wedstrijden worden gespeeld in het weekend

Zie website voor het uurrooster

INFO

Inschrijven via de website

Lidgeld

Jeugd €245

Volwassenen €295

Meisjesploeg €125

Korting via UITPAS

standaard.muide.gent
@gmail.com
standaard-muide.be
Facebook: Standaard Muide

Galvestonstraat 37
9000 Gent

38



WORSTELLEN MMA EN KICKBOX KAMPIOEN-UFG



Wil jij leren thaiboksen, kickboksen of MMA leren? Je fysiek en mentaal beter voelen? Kom dan trainen bij KAMPIOEN. Een worstel, MMA en kickboksclub die bestaat sinds 2008. Op dit moment telt de club 360 sporters van verschillende leeftijden (van 5 tot 55 jaar).

WAT

Worstelen, MMA (mixed martial arts) en kickbox

VOOR WIE

Kinderen (jongens) vanaf 5 jaar en volwassenen

WANNEER

Trainingen op elke dag van de week

Neem contact op voor het juiste uurrooster

INFO

Inschrijven via telefoon

DRIE GRATIS PROEFLESSEN

*Lidgeld per jaar
€260 + €35 verzekering*

Korting via UiTPAS

0465/33 92 07
info@wrestling-mma.com
wrestling-mma.com

Meulestedekaai 1
9000 Gent



Vzw Worstelclub-MMA
KAMPIOEN UFG



39



GROEPSLESSEN

GROEPSPRAKTIJK K-FIT

Naast het aanbieden van kinesithérapie willen we op een laagdrempelige manier mensen uit de buurt aanzetten tot een actievere levensstijl.

WAT

Yoga, bootcamp, start to run, lunch work-out

VOOR WIE

Volwassenen

WANNEER

Yoga: maandag van 18u30 tot 19u30

Bootcamp: maandag van 19u tot 20u

Lunch work-out: vrijdag van 12u15 tot 12u45

Start to run: maandag en donderdag om 19u15

INFO

Inschrijven via de website

Prijs afhankelijk van soort sport

09/285 64 58
info@k-fit.be
www.k-fit.be
Facebook: K-Fit

Dublinstraat 35 bus 003
9000 Gent

40

FITNESS

THE HEALTH WORKS CLUB



De mix van fitness en coworking, een warme, kwalitatieve, persoonlijke aanpak en het aanbieden van een holistisch totaalplaatje (huisvesten van kinesisten, voedingsspecialisten, personal trainers...) vormen onze identiteit. De fitness is uitgerust met uiterst kwalitatieve en vernieuwende materialen. De unieke locatie, het aparte design, onze fijne bar met origineel aanbod zijn mooie kersen op de taart.

WAT

Fitness & groepsfitness (Yoga, Pilates, BBB, Bootcamp, Cyclo Classes...). Lunch, bar & terras voor onze leden. Co-working ruimte. Personal Trainers, kinesisten, voedingsspecialisten enzoverder

VOOR WIE

Volwassenen

WANNEER

Maandag tot en met donderdag van 8u tot 22u

Vrijdag van 8u tot 21u

Zaterdag en zondag van 9u tot 14u

INFO

Inschrijven via de website of in de club zelf

Lidgeld

Tussen €65 en €135 per maand

Tussen €11 en €15 per les

09/394 39 96
hello@thwc.be
thehealthworkscompany.be

Dublinstraat 35 bus 001
9000 Gent



DE NOORDPOOL HABBEKRATS VZW

Laagdrempelige sport- en spelactiviteiten voor kinderen en jongeren uit de wijk.

WAT

Sport- en spelactiviteiten

VOOR WIE

Kinderen en jongeren van 6 tot 25 jaar

WANNEER

Maandag van 16u30 tot 19u

Dinsdag van 16u30 tot 19u

Woensdag van 14u tot 19u

INFO

Gratis

0485/ 93 27 83
uma@habbekrats.be
<http://www.habbekrats.be/gent>

Scandinaviëpark
9000 Gent

42



BASKETBAL

BASKETBALL GHENT



Alle Gentse jongeren verdienen om te basketten.

Basketbal is een prachtige teamsport. Maar soms is de stap naar een reguliere club te groot. Daarom organiseren we overal in Gent laagdrempelige trainingen, naschoolse sessies en kampen voor beginners.

WAT

Trainingen, kampen en events

VOOR WIE

Voor kinderen (jongens en meisjes) van 9 tot 15 jaar

WANNEER

Zondag van 14u tot 15u30

INFO

Inschrijven via de website of in de club zelf

TWEE GRATIS PROEFLESSEN

*Lidgeld
€5 voor 5 beurten*

Korting via UiTPAS

[https://
www.ghentbasketball.org/](https://www.ghentbasketball.org/)
Facebook: Ghent Basketball

BS Victor Carpentier
Meulesteedsesteenweg 390
9000 Gent





JEUGDBEWEGING SCOUTS MEULESTEDE

Buiten spelen en ongelooflijk veel plezier maken, het avontuur opzoeken en een uitdaging aangaan, de natuur intrekken en samen ontdekken. Dat allemaal en nog veel meer is Scouts Meulestede!

Onze leidersploeg stuitert van energie en staat elke zondag klaar om het beste van zichzelf te geven.

WAT

Scouts Meulestede is een inclusieve scouts. Wij zijn van mening dat elke persoon, ongeacht zijn beperkingen, de kansen en mogelijkheden moet krijgen om deel uit te maken van de samenleving. Inclusief dus, met plek voor iedereen :)

VOOR WIE

Voor kinderen (jongens en meisjes) van 6 tot 17 jaar

Leiding word je vanaf 17 jaar

WANNEER

Zondag van 14u tot 17u30

INFO

Inschrijven via mail, Facebook of door langs te komen op zondag

*Lidgeld
€50 per jaar of €10 kansentarief*

scoutsmeulestede
@gmail.com
<https://scoutsmeulestede.be>
Facebook: Scouts
Meulestede

Meulestedekaai 30
9000 Gent



ZEESCOUTS DE WILDE EEND



Onze scoutsgroep telt alles samen zo'n 35 boten en schepen! Een hele vloot die onderhouden moet worden.

WAT

Zeescouts

VOOR WIE

Voor kinderen (jongens en meisjes) van 6 tot 17jaar
Leiding word je vanaf 17jaar

WANNEER

Zondag van 10u tot 17u30
Cursussen en kampen tijdens de schoolvakanties

INFO

Inschrijven via de website

*Lidgeld
€130 per jaar*

www.dewildeeend.be

Voorhavenkaai 3
9000 Gent



| 45



BEWEEGACTIVITEITEN LDC DE WATERSPIEGEL

Lokaal dienstencentrum waar tal van activiteiten georganiseerd worden.

WAT

Yoga, Disco dance, fitness, stoelyoga, tai-chi, zwemmen, turnen, stoelturnen, Solo latin fun, solo dansen, tafeltennis, wandelen, fietsen

VOOR WIE

Senioren

WANNEER

Er worden dagelijks activiteiten georganiseerd.
Kijk op de website of abonneer je op het tijdschrift "Wijs"

INFO

Inschrijven via secretariaat of website

*Kostprijs afhankelijk van activiteit
Kansentarif*

09/266 30 50

ldc.dewaterspiegel@stad.gent

Facebook: De waterspiegel

<https://activiteitenldc.gent.be/>

De Waterspiegel

Meulesteedsesteenweg 510
9000 Gent

BEWEEGLLESSEN

DYNAMO—DE SLOEP VZW



Wil je starten met bewegen en rustig je conditie opbouwen? Een uurtje bewegen in je eigen wijk? Het kan!

WAT

Dynamo, beweegles voor vrouwen

VOOR WIE

Vrouwen

Opvang voor kinderen voorzien

WANNEER

Woensdag van 14u tot 15u of van 15u tot 16u

Niet tijdens schoolvakanties

Een extra les volgen in een andere wijk? Dat kan!

Bekijk de website van Stad Gent!

INFO

Vooraf inschrijven is niet nodig, kom gewoon langs

Gratis

09/234 38 58
openhuis@desloep.be
www.desloep.be

Bevelandstraat 26
9000 Gent





JAMCLUB

VZW Jong

We organiseren een ruim vrijetijdsaanbod voor jongeren, waarin we ook ruimte voorzien voor individuele trajecten. We geven jongeren het woord, bundelen signalen én gaan ermee aan de slag.

WAT

Maandelijks variërend vrijetijdsaanbod. Alsook een meisjeswerking/ projectwerking, doorlopende instuifwerking

VOOR WIE

Tieners van 12 tot 15 jaar
Jongeren van 16 tot 25 jaar

WANNEER

Woensdag van 14u tot 21u
Vrijdag van 17u tot 22u
Zaterdag van 14u tot 17u

INFO

Kom gewoon langs!

Gratis

09/395 94 40
hupb.muide@vzwjong.be
<https://www.vzwjong.be/wijkwerkingen-vzwJONG>

Jamclub
Meulesteedseseenweg 25
9000 Gent

48



KINDERWERKING VZW JONG



We organiseren een ruim vrijetijdsaanbod voor kinderen, waarin we ook ruimte voorzien voor individuele trajecten.

WAT

Maandelijks variërend vrijetijdsaanbod en projectwerking

VOOR WIE

Kinderen van 6 tot 12 jaar

WANNEER

Woensdag van 14u tot 16u30

Vrijdag van 16u tot 18u30

INFO

Kom gewoon langs!

Gratis

09/395 94 40
hupb.muide@vzwjong.be
[https://www.vzwjong.be/
wijkwerkingen-vzwJONG](https://www.vzwjong.be/wijkwerkingen-vzwJONG)

Kinderwerking
Bombaystraat 1
9000 Gent





FIETSLESSEN NIVEAU 2 VOOR VOLWASSENEN

Voor wie al kan fietsen, maar meer wil leren over het verkeer en de verkeersregels. Onder begeleiding van de lesgevers ga je fietsen in de buurt en in de stad. Geleidelijk gaan we over naar fietsen in het echte verkeer, het kruisen van tramsporen enz.

WAT

5 fietslessen om te leren fietsen in de stad

VOOR WIE

Volwassenen vanaf 18 jaar

WANNEER

Les op donderdag 6/06, 13/06, 20/06, 27/06, 4/07
9u30 - 11u30

INFO

Inschrijven op voorhand, plaatsen zijn beperkt

€15 voor 5 lessen, inclusief verzekering én gebruik van een fiets en -helm.

€3 kansentarief

Meer info vind je op de website: <https://stad.gent/sport/buurtsport/fietslessen>

Praktisch: een eigen fiets meebrengen voor de lessen mag, maar is niet nodig.

Joline Goossens
09/277 99 11

WGC 't Vlot
New-Orleansstraat 271
9000 Gent

50

gent: sport

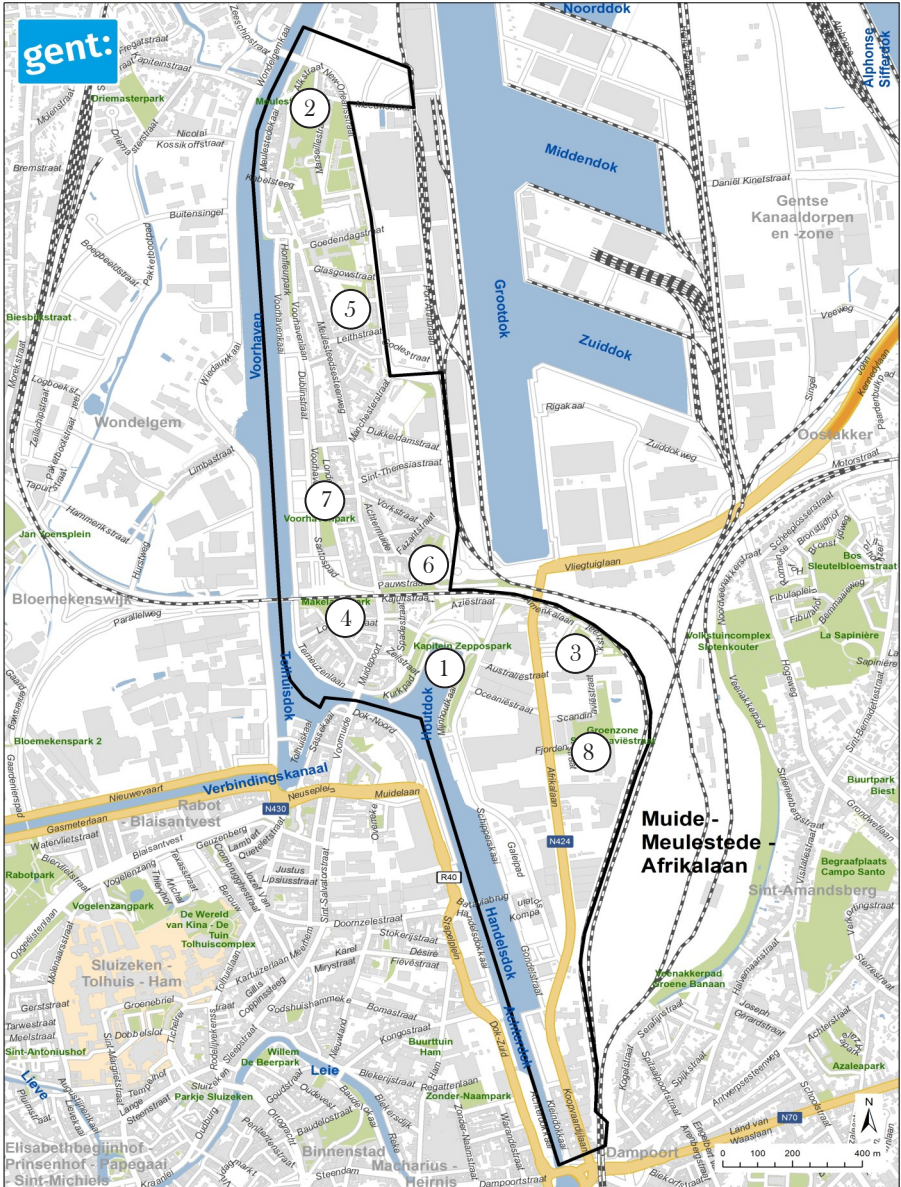


Gentse
wijkgezondheidscentra





BUITEN SPORTEN MUIDE—MEULESTEDE—AFRIKALAAN



BUITEN SPORTEN

MUIDE—MEULESTEDE—AFRIKALAAN



Zin om te sporten in frisse lucht? Ontdek hier waar je in de open lucht kan basketballen, voetballen, spelen,...

1. **Kapitein Zeppospark:** fitness, voetbal, zandstrand ...
2. **Meulestedepark:** petanque, speeltuin ...
3. **Speeltuin Lübeckstraat:** basket, speeltuin, zandbak ...
4. **Speeltuin Makelaarsstraat:** voetbal, fitnessstoestellen ...
5. **Speeltuin New Orleanstraat:** speeltuin ...
6. **Speeltuin Vorkstraat:** Speeltuin, zandbak ...
7. **Voorhavenpark:** basket, voetbal, fitnessstoestellen, zandbak ...
8. **Groenzone Scandinaviëstraat:** voetbal, petanque ...

Meer info vind je op
de website:
stad.gent/cultuur-sport-vrije-tijd/buiten-genieten



VU: Marjolein Tratsaert, Wijkgezondheidscentrum De Sleep
Désirée Fiévéstraat 31, 9000 Gent
09/223 29 23

Deze brochure werd
samengesteld door
wijkgezondheidscentra De
Sleep en 't Vlot.

 wijkgezondheidscentrum
De Sleep

 wijkgezondheidscentrum
't Vlot

 wijkgezondheidscentrum
't Vlot

 wijkgezondheidscentrum
De Sleep