



SPORT OVERDAG

aanbod september - december 2025

Gemeentelijk aanbod sport overdag

Inschrijven	p. 3
Belangrijke info	p. 4
Waar kan je welke sport beoefenen?	
Sportoase	p. 5
Ruiterhal	p. 5
LDC Maria-ter-Heidehove	p. 6
LDC Vesalius	p. 6
LDC Antverpia	p. 7
Louis De Winterstadion	p. 7
 Sportaanbod	
Aandacht voor je lichaam	p. 8
Badminton	p. 8
Body gym	p. 8
Bootcamp	p. 9
Curve Bowls	p. 9
Drums Alive	p. 9
Fundans	p. 10
Mindful wandelen	p. 10
Nordic Walking	p. 11
Pilates	p. 11
Relaxatie yoga	p. 12
Stoelyoga	p. 13
Tafeltennis	p. 13
Taichi	p. 14
Tennis	p. 15
Yoga	p. 16
Yoga als pijnbestrijding	p. 17
Yin Yoga	p. 17
Zumba	p. 18

Inschrijven

Hoe werkt het?

Online inschrijven

Inschrijven voor het 'Sport Overdag' aanbod doe je online via brasschaat.be/webshop-vrijetijd. De datum waarop je kan inschrijven is afhankelijk van je woonplaats.

- Inwoners van Brasschaat kunnen inschrijven vanaf **25 augustus om 08.00 uur**.
- Niet-inwoners kunnen inschrijven vanaf **25 augustus om 13.00 uur**.

Telefonisch inschrijven

Vanaf 26 augustus is het ook mogelijk om telefonisch of ter plaatse bij de sportdienst in te schrijven.

Kostprijs en betaling

Inwoners van Brasschaat kunnen rekenen op een voordelig tarief van de activiteiten.

- 35 euro (inwoner Brasschaat)
- 45 euro (niet inwoner Brasschaat)

Bij een online inschrijving kan je betalen met bancontact, Visa of Mastercard.

Bij de sportdienst kan je ter plaatse betalen met bancontact of via overschrijving.

Kan je niet deelnemen aan een les? Alleen op vertoon van een doktersattest kunnen gemiste lessen terugbetaald worden (-10% administratiekosten).

Help bij aanmelden

Heb je thuis geen computer? Je kan steeds terecht in het gemeentehuis. We stellen met plezier enkele computers ter beschikking.

Kan je minder goed overweg met de computer of smartphone? Neem telefonisch contact op met de sportdienst of ga even langs in het gemeentehuis.

Onze medewerkers helpen je graag verder met al jouw vragen.

Contacteer ons

+32 3 650 03 30

Of kom langs

Gemeentehuis
Sportdienst
Verhoevenlei 11

ma, di, wo, vr:
09:00 - 12:30

ma, wo, do:
13:00 - 16:00

Belangrijke info

Samen sporten is zoveel leuker!

Lessenreeksen vinden op de voorziene data plaats als er **minstens 10 deelnemers** ingeschreven zijn. Er worden **geen inhaallessen** voorzien.

Zaalgebruik

De kleedkamers op de locaties mogen gebruikt worden, behalve in Louis De Winterstadion, daar zijn geen kleedkamers beschikbaar voor de lessen die er plaatsvinden.

Iedereen is verplicht om **gepast en proper schoeisel** te dragen in de sportzalen. De schoenen **mogen in geen geval zwarte strepen achterlaten** op de sportvloer.

De matten in de judozaal van Sportoase mag je enkel betreden met **blote voeten of met kousen**.

Verzekering

Ingeschreven deelnemers zijn tijdens en onderweg van en naar de activiteit verzekerd. De polis ligt ter inzage bij de sportdienst.

Spaar een UiTPAS-punt bij elke sportles

Met je UiTPAS op zak:

1. spaar je punten bij elke UiTPAS activiteit.
2. kan je punten omruilen voor een korting, geschenk of ander leuk voordeel.
3. krijg je 80% korting als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming.



Alle info over de UiTPAS vind je op onze website brasschaat.be/UiTPAS.

Legende

Benieuwd naar de intensiteit van een bepaalde sport? Deze kan je herkennen aan de volgende icoontjes:



Laagdrempelig

Geschikt voor iedereen. Je hoeft weinig ervaring of conditie te hebben.



Matig intensief

Je bent mobiel en beschikt over een basis conditie.



Intensief

Je hebt een goede conditie en voldoende kracht en lenigheid.



Nieuwe lessenreeks

Zie je drie sterretjes bij een lessenreeks? Dan is dit een nieuwe in ons aanbod!

Waar kan je welke sport beoefenen?

Sportoase Sporthal/judozaal Zwembadweg 1

T 03 650 03 30
sport@brasschaat.be

Maandag

10:00 - 11:00	Badminton
12:30 - 13:30	Tennis
13:15 - 14:15	Mindful wandelen - beginners
14:30 - 15:30	Mindful wandelen - gevorderd

Dinsdag

09:45	Nordic walking
10:00 - 11:00	Body Gym
14:00 - 15:00	Body Gym 55+

Donderdag

12:30 - 13:30	Tennis
---------------	--------

Vrijdag

09:00 - 10:00	Taichi - gevorderd
10:00 - 11:00	Taichi - semi-gevord
11:00 - 12:00	Taichi beginner
12:30 - 13:30	Tennis

Ruiterhal Danszaal/expressieruimte Azalealaan 6

T 03 650 03 30
sport@brasschaat.be

Maandag

11:00 - 12:00	Yoga
13:00 - 14:00	Aandacht voor je lichaam
14:00 - 15:00	Pilates - semi-gevord
15:00 - 16:00	Pilates - beginner

Dinsdag

10:00 - 11:00	Yin Yoga
11:00 - 12:00	Yoga

Woensdag

10:00 - 11:00	Relaxatie yoga
10:00 - 11:00	Zumba fitness
11:00 - 12:00	Zumba beginners
11:00 - 12:00	Pilates

Donderdag

10:00 - 11:00	Yoga
---------------	------

Vrijdag

10:00 - 11:00	Zumba
10:30 - 11:30	Pilates

Waar kan je welke sport beoefenen?

Idc Maria-ter-Heidehove Eikendreef 18

T 03 663 77 07
ldc.mthh@brasschaat.be

Maandag

09:15 - 10:15 Stoelyoga
10:30 - 11:30 Pilates

Dinsdag

09:00 - 12:00 Tafeltennis

Woensdag

09:00 - 10:00 Taichi qigong
10:00 - 11:00 Taichi - semi-gevord
11:00 - 12:00 Taichi - beginner

Donderdag

09:30 - 10:30 Fundans - beginner
10:30 - 11:30 Fundans - gevorderd

Vrijdag

09:00 - 10:00 Yoga
13:00 - 17:00 Tafeltennis

Idc Vesalius Prins Kavellei 77

T 03 650 34 85
ldc.vesalius@brasschaat.be

Maandag

09:30 - 10:30 Yoga pijnbestrijding
09:45 - 10:45 Yoga
10:45 - 11:45 Yoga pijnbestrijding
11:00 - 12:00 Yoga

Dinsdag

09:30 - 10:30 Fundans - beginner
10:30 - 11:30 Fundans - gevorderd

Woensdag

10:00 - 11:00 Pilates
11:15 - 12:15 Pilates

Donderdag

09:00 - 10:00 Taichi - beginner

Vrijdag

09:00 - 10:00 Zumba gold
10:15 - 11:15 Zumba gold - begin

Waar kan je welke sport beoefenen?

Idc Antverpia Sint-Antoniuslei 95-97

T 03 660 58 00
ldc.antverpia@brasschaat.be

Maandag

09:30 - 10:30 Taichi - semi-gevord
10:30 - 11:30 Taichi - gevorderd
14:00 - 16:00 Curve bowls

Dinsdag

09:00 - 12:00 Tafeltennis
10:00 - 11:00 Yoga pijnbestrijding
11:15 - 12:15 Yoga pijnbestrijding
13:00 - 14:00 Taichi - beginner
14:00 - 15:00 Taichi - semi-gevord
15:00 - 16:00 Pilates

Woensdag

09:30 - 10:30 Yoga
10:45 - 11:45 Yoga
14:00 - 15:00 Yoga

Idc Antverpia Sint-Antoniuslei 95-97

T 03 660 58 00
ldc.antverpia@brasschaat.be

Donderdag

09:30 - 10:30 Body gym
11:30 - 12:30 Pilates
13:00 - 14:00 Pilates
14:15 - 15:15 Pilates

Vrijdag

09:30 - 10:30 Yoga
10:30 - 11:30 Stoelyoga
10:45 - 11:45 Drums alive
11:45 - 12:45 Drums alive
13:30 - 16:30 Tafeltennis

Louis De Winterstadion Powerzaal Hemeldreef 9

T 03 650 03 30
sport@brasschaat.be

Woensdag

09:00 - 10:00 Bootcamp

Sportaanbod

Aandacht voor je lichaam



Maandag, 13:00 - 14:00 **ruiterhal - expressieruimte**

september: 8 - 15 - 22 - 29
oktober: 6 - 13 - 20
november: 3 - 17 - 24
december: 1 - 8 - 15

Kom tot rust door een langere tijd in eenzelfde houding te blijven. Je houdingen worden maximaal ondersteund door yogahulpmiddelen, gecombineerd met ademhalings-oefeningen en mindfulness.

Heb je een yogamatje? Breng deze mee. Geen matje? Er is ter plaatse één beschikbaar.

Badminton



Maandag, 10:00 - 11:00 **sporthal Sportoase**

september: 8 - 15 - 22 - 29
oktober: 6 - 13 - 20
november: 3 - 10 - 17 - 24
december: 1 - 8 - 15

Een leuke en laagdrempelige sport die je met z'n tweeën of vieren speelt.

Geschikt voor elk niveau en alle leeftijden.

Body gym



Dinsdag, 10:00 - 11:00 **judozaal sporthal Sportoase**

september: 9 - 16 - 23 - 30
oktober: 7 - 14 - 21
november: 4 - 18 - 25
december: 2 - 9 - 16

Dinsdag, 14:00 - 15:00 **judozaal sporthal Sportoase**

september: 9 - 16 - 23 - 30
oktober: 7 - 14 - 21
november: 4 - 18 - 25
december: 2 - 9 - 16

Donderdag, 09:30 - 10:30 **ldc Antverpia**

september: 11 - 18 - 25
oktober: 2 - 9 - 16 - 23
november: 6 - 13 - 20 - 27
december: 4 - 11 - 18

Werk aan je soepelheid, kracht en evenwicht met gevarieerde oefeningen.



Bootcamp



Woensdag, 09:00 - 10:00
louis De Winterstadion

september: 10 - 17 - 24
oktober: 1 - 8 - 15 - 22
november: 5 - 12 - 19 - 26
december: 3 - 10 - 17

*Intervaltrainingen in een circuitvorm.
Tijdens de lessen train je zowel cardio
als kracht. Voorzie schoenen voor
binnen en buiten.*

*Deze lessen zijn iets intensiever.
Een goede mobiliteit is belangrijk.*



Curve Bowls



Maandag, 14:00 - 16:00
ldc Antverpia

september: 8 - 15 - 22 - 29
oktober: 6 - 13 - 20
november: 3 - 10 - 17 - 24
december: 1 - 8 - 15

*Deze sport is een variant van de
bowlsport. De ballen zijn licht en
niet helemaal rond.*

Drums Alive



Vrijdag, 10:45 - 11:45
ldc Antverpia

september: 12 - 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

Vrijdag, 11:45 - 12:45
ldc Antverpia

september: 12 - 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

*Ritmisch, muzikaal, energiek, stress
verlagend en goed voor de conditie.
Opzwepende muziek waarop
gedrumd en gedanst wordt.*

*Deze les is een soort aerobic
workout, maar dan met drumstokjes
en grote ballen waar je op slaat.*



Fundans



Dinsdag, 09:30 - 10:30

ldc Vesalius

(beginner)

september: 9 - 16 - 23

oktober: 14 - 21

november: 4 - 18 - 25

december: 2 - 9 - 16

Dinsdag, 10:30 - 11:30

ldc Vesalius

(gevorderd)

september: 9 - 16 - 23

oktober: 14 - 21

november: 4 - 18 - 25

december: 2 - 9 - 16

Donderdag, 09:30 - 10:30

ldc Maria-ter-Heidehove

(beginner)

september: 11 - 18 - 25

oktober: 16 - 23

november: 6 - 13 - 20 - 27

december: 4 - 11 - 18

Donderdag, 10:30 - 11:30

ldc Maria-ter-Heidehove

(gevorderd)

september: 11 - 18 - 25

oktober: 16 - 23

november: 6 - 13 - 20 - 27

december: 4 - 11 - 18

Korte, vrolijke dansjes voor wie graag danst zonder partner, maar wel samen in groep.

Je beweegt op allerlei leuke muziekstijlen en tempo's.

Mindful wandelen



Maandag, 13:15 - 14:15

sporthal Sportoase

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Maandag, 14:30 - 15:30

sporthal Sportoase

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Rustige natuurwandelingen met onderweg eenvoudige oefeningen om bewust te ontspannen en tot rust te komen.

Bij slecht weer gaat de les door in de judozaal van Sportoase.



Nordic Walking



Dinsdag, 09:45

vertrek voor sporthal Sportoase

Elke week, ook tijdens de vakanties

Nordic walking is goed voor je hele lichaam. Je wandelt met speciale stokken waarbij je ook je armen en schouders gebruikt.

Inschrijven is niet nodig.

Deze lessen zijn gratis voor iedereen.

Pilates



Maandag, 10:30 - 11:30

ldc Maria-ter-Heidehove

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Maandag, 14:00 - 15:00

ruiterhal - danszaal

(semi-gevorderd)

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Maandag, 15:00 - 16:00

ruiterhal - danszaal

(beginner)

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Pilates



Dinsdag, 15:00 - 16:00

ldc Antverpia

september: 9 - 16 - 23 - 30

oktober: 7 - 14 - 21

november: 4 - 18 - 25

december: 2 - 9 - 16

Woensdag, 10:00 - 11:00

ldc Vesalius

september: 10 - 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

Woensdag, 11:15 - 12:15

ldc Vesalius

september: 10 - 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

Woensdag, 11:00 - 12:00

ruiterhal - expressieruimte

september: 10 - 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17



Pilates



Donderdag, 11:30 - 12:30

ldc Antverpia

september: 11 - 18 - 25

oktober: 2 - 9 - 16 - 23

november: 6 - 13 - 20 - 27

december: 4 - 11 - 18

Donderdag, 13:00 - 14:00

ldc Antverpia

september: 11 - 18 - 25

oktober: 2 - 9 - 16 - 23

november: 6 - 13 - 20 - 27

december: 4 - 11 - 18

Donderdag, 14:15 - 15:15

ldc Antverpia

september: 11 - 18 - 25

oktober: 2 - 9 - 16 - 23

november: 6 - 13 - 20 - 27

december: 4 - 11 - 18

Vrijdag, 10:30 - 11:30

ruiterhal - expressieruimte

september: 12 - 19 - 26

oktober: 3 - 10 - 17 - 24

november: 7 - 14 - 21 - 28

december: 5 - 12 - 19

Een rustige vorm van bewegen waarbij je werkt aan je kracht én lenigheid.

In plaats van losse spieren te trainen, gebruik je je hele lichaam op een gecontroleerde manier.

Als je beschikt over een yogamatje en een handdoek, mag je deze meenemen. Heb je geen matje? Dan is er ter plaatse één beschikbaar.

Relaxatie Yoga



Woensdag, 10:00 - 11:00

ruiterhal - expressieruimte

september: 10 - 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

Bij deze lessen kom je tot rust door langere tijd in comfortabele houdingen te blijven, ondersteunend met kussens en andere yogahulpmiddelen.

Dit in combinatie met een rustige ademhaling en mindfulness.

Voor iedereen toegankelijk.

Als je beschikt over een yogamatje mag je deze meenemen. Heb je geen matje? Dan is er ter plaatse één beschikbaar.



Stoelyoga



Maandag, 09:15 - 10:15
ldc Maria-ter-Heidehove

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Vrijdag, 10:30 - 11:30
ldc Antverpia

september: 12 - 19 - 26

oktober: 3 - 10 - 17 - 24

november: 7 - 14 - 21 - 28

december: 5 - 12 - 19

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Je doet milde, eenvoudige houdingen op een stoel.

Geschikt voor iedereen die rustig in beweging wil blijven.



Tafeltennis



Dinsdag, 09:00 - 12:00
ldc Maria-ter-Heidehove

elke week, ook tijdens de vakanties

Dinsdag, 09:00 - 12:00
ldc Antverpia

elke week, ook tijdens vakanties

Vrijdag, 13:00 - 17:00
ldc Maria-ter-Heidehove

elke week, ook tijdens de vakanties

Vrijdag, 13:30 - 16:30
ldc Antverpia

elke week, ook tijdens de vakanties

Tafeltennis kan je met 2 of 4 personen spelen.

Gratis voor iedereen. Aanmelden bij het onthaal van het dienstencentrum.



Taichi



Maandag, 09:30 - 10:30

**ldc Antverpia
(semi-gevorderd)**

september: 8 - 15 - 22 - 29
oktober: 6 - 13 - 20
november: 3 - 10 - 17 - 24
december: 1 - 8 - 15

Maandag, 10:30 - 11:30

**ldc Antverpia
(gevorderd)**

september: 8 - 15 - 22 - 29
oktober: 6 - 13 - 20
november: 3 - 10 - 17 - 24
december: 1 - 8 - 15

Dinsdag, 13:00 - 14:00

**ldc Antverpia
(beginner)**

september: 9 - 16 - 23 - 30
oktober: 7 - 14 - 21
november: 4 - 18 - 25
december: 2 - 9 - 16

Dinsdag, 14:00 - 15:00

**ldc Antverpia
(semi-gevorderd)**

september: 9 - 16 - 23 - 30
oktober: 7 - 14 - 21
november: 4 - 18 - 25
december: 2 - 9 - 16

Woensdag, 09:00 - 10:00

**ldc Maria-ter-Heidehove
(qigong)**

september: /
oktober: 1 - 8 - 15 - 22
november: 5 - 12 - 19 - 26
december: 3 - 10 - 17

Taichi



Woensdag, 10:00 - 11:00

**ldc Maria-ter-Heidehove
(semi-gevorderd)**

september: 10 - 17 - 24
oktober: 1 - 8 - 15 - 22
november: 5 - 12 - 19 - 26
december: 3 - 10 - 17

Woensdag, 11:00 - 12:00

**ldc Maria-ter-Heidehove
(beginner)**

september: 10 - 17 - 24
oktober: 1 - 8 - 15 - 22
november: 5 - 12 - 19 - 26
december: 3 - 10 - 17

Donderdag, 09:00 - 10:00

**ldc Vesalius
(beginner)**

september: 11 - 18 - 25
oktober: 2 - 9 - 16 - 23
november: 6 - 13 - 20 - 27
december: 4 - 11 - 18



Taichi



Vrijdag, 09:00 - 10:00

**sporthal Sportoase
(gevorderd)**

september: 12 - 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

Vrijdag, 10:00 - 11:00

**sporthal Sportoase
(semi-gevorderd)**

september: 12 - 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

Vrijdag, 11:00 - 12:00

**sporthal Sportoase
(beginner)**

september: 12 - 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

*Langzame, vloeiende bewegingen
die zorgen voor balans, ontspanning
en een soepel lichaam.*

*Je beweegt op een rustige manier,
met aandacht voor ademhaling en
houding.*

Tennis



Maandag, 12:30 - 13:30

sporthal Sportoase

september: 8 - 15 - 22 - 29
oktober: 6 - 13 - 20
november: 3 - 10 - 17 - 24
december: 1 - 8 - 15

Donderdag, 12:30 - 13:30

sporthal Sportoase

september: 11 - 18 - 25
oktober: 2 - 9 - 16 - 23
november: 6 - 13 - 20 - 27
december: 4 - 11 - 18

Vrijdag, 12:30 - 13:30

**sporthal Sportoase
(beginner)**

september: 12 - 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

*Voor iedereen met enige ervaring.
Als je nog nooit getennist hebt,
gelieve eerst contact op te nemen
met de sportdienst.*

*Geschikt voor alle leeftijden.
De lessen gaan binnen door.*



Yoga



Maandag, 09:45 - 10:45

ldc Vesalius

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Maandag, 11:00 - 12:00

ldc Vesalius

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Maandag, 11:00 - 12:00

ruiterhal - expressieruimte

september: 8 - 15 - 22 - 29

oktober: 6 - 13 - 20

november: 3 - 10 - 17 - 24

december: 1 - 8 - 15

Dinsdag, 11:00 - 12:00

ruiterhal - expressieruimte

september: 9 - 16 - 23 - 30

oktober: 7 - 14 - 21

november: 4 - 18 - 25

december: 2 - 9 - 16

Woensdag, 09:30 - 10:30

ldc Antverpia

september: 10 - 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

Woensdag, 10:45 - 11:45

ldc Antverpia

september: 10 - 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

Yoga



Woensdag, 14:00 - 15:00

ldc Antverpia

september: 10 - 17 - 24

oktober: 1 - 8 - 15 - 22

november: 5 - 12 - 19 - 26

december: 3 - 10 - 17

Donderdag, 10:00 - 11:00

ruiterhal - expressieruimte

september: 11 - 18 - 25

oktober: 2 - 9 - 16 - 23

november: 6 - 13 - 20 - 27

december: 4 - 11 - 18

Vrijdag, 09:00 - 10:00

ldc Maria-ter-Heidehove

september: 12 - 19 - 26

oktober: 3 - 10 - 17 - 24

november: 7 - 14 - 21 - 28

december: 5 - 12 - 19

Vrijdag, 09:30 - 10:30

ldc Antverpia

september: 12 - 19 - 26

oktober: 3 - 10 - 17 - 24

november: 7 - 14 - 21 - 28

december: 5 - 12 - 19

Tijdens de lessen oefen je op je eigen tempo, zonder prestatiedruk.

Yoga helpt je om in balans te komen, zowel lichamelijk als geestelijk.

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk.

Als je beschikt over een yogamatje en een handdoek, mag je deze meenemen. Heb je geen matje? Dan is er ter plaatse één beschikbaar.

Yoga als pijnbestrijding



Maandag, 09:30 - 10:30 **ldc Vesalius**

september: 8 - 15 - 22 - 29
oktober: 6 - 13 - 20
november: 3 - 17 - 24
december: 1 - 8 - 15

Maandag, 10:45 - 11:45 **ldc Vesalius**

september: 8 - 15 - 22 - 29
oktober: 6 - 13 - 20
november: 3 - 17 - 24
december: 1 - 8 - 15

Dinsdag, 10:00 - 11:00 **ldc Antverpia**

september: 9 - 16 - 23 - 30
oktober: 7 - 14 - 21
november: 4 - 18 - 25
december: 2 - 9 - 16

Dinsdag, 11:15 - 12:15 **ldc Antverpia**

september: 9 - 16 - 23 - 30
oktober: 7 - 14 - 21
november: 4 - 18 - 25
december: 2 - 9 - 16

In deze sessie werk je op een zachte manier aan een hernieuwde verbinding met je lichaam. Dit doe je doormiddel van milde houdingen, bewegingen, relaxatie, meditatie en ademhalingsoefeningen.

Als je beschikt over een yogamatje en een handdoek, mag je deze meenemen. Heb je geen matje? Dan is er ter plaatse één beschikbaar.

Yin Yoga



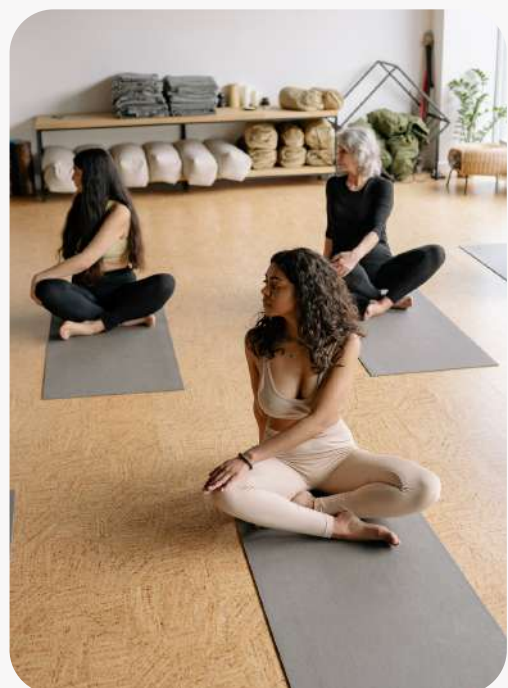
Dinsdag, 10:00 - 11:00 **ruiterhal - expressieruimte**

september: 16 - 23 - 30
oktober: 7 - 14 - 21
november: 4 - 18 - 25
december: 2 - 9 - 16

Zachte houdingen die je wat langer aanhoudt, in combinatie met rustige beweging, meditatie en ademhaling.

Deze les is ideaal voor wie de gewone yogalessen te intens vindt. Er komen ook grondoefeningen aan bod.

Als je beschikt over een yogamatje en een handdoek, mag je deze meenemen. Heb je geen matje? Dan is er ter plaatse één beschikbaar.



Zumba



Woensdag, 10:00 - 11:00 **ruiterhal - danszaal**

september: 10 - 17 - 24
oktober: 1 - 8 - 15 - 22
november: 5 - 12 - 19 - 26
december: 3 - 10 - 17

Woensdag, 11:00 - 12:00 **ruiterhal - danszaal** **(beginner)**

september: 10 - 17 - 24
oktober: 1 - 8 - 15 - 22
november: 5 - 12 - 19 - 26
december: 3 - 10 - 17

Vrijdag, 09:00 - 10:00 **ldc Vesalius** **(gold)**

september: 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

Zumba



Vrijdag, 10:15 - 11:15 **ldc Vesalius** **(gold - beginner)**

september: 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

Vrijdag, 10:00 - 11:00 **ruiterhal - danszaal**

september: 12 - 19 - 26
oktober: 3 - 10 - 17 - 24
november: 7 - 14 - 21 - 28
december: 5 - 12 - 19

De Zumba Gold lessen zijn speciaal ontwikkeld voor actieve ouderen. Het tempo ligt wat lager en de bewegingen zijn eenvoudiger. Ideaal voor wie graag danst op en beweegt op vrolijke Latijns-Amerikaanse muziek.

De rolstoelfiets

De rolstoelfiets staat in lokaal dienstencentrum Maria-ter-Heidehove en is dagelijks te ontfemen. Ophalen en terugbrengen is enkel mogelijk op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.00 uur of 14.00 uur en 16.00 uur.

Kostprijs is €10,10 voor een halve dag, €20,20 voor een hele dag en €25,20 voor een weekend.

Huur is inclusief oplader, fietstas en klein technisch materiaal. Er is geen waarborg nodig. Schade door nalatigheid wordt wel aangerekend.

Contact: 03 663 77 07 of ldc.mthh@brasschaat.be



7 SEPTEMBER

DORPSDAG BRASSCHAAT

2025



Brasschaat zingt, swingt en springt!



[brasschaat.be/
dorpsdag](https://brasschaat.be/dorpsdag)

FLUO NIGHTRUN

MARIA-TER-HEIDE

ZA 4.10.2025

START 19UUR – AFSTAND 7KM

Loop en wandel doorheen gebouwen en met animatie onderweg!

Startlocatie: CAMPUS COPPENS



ALLE INFO EN INSCHRIJVINGEN VIA
WWW.NIGHTRUNBRASSCHAAT.BE