



In Brasschaat
beleven sporters meer



Sport Overdag

januari- juni 2024



Let op: voorrang aan inwoners Brasschaat!

VU: (wnd) burgemeester, Verhoevenlei 11, 2930 Brasschaat

halt²diabetes

Diabetes Liga

WAT IS DIABETES?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. 1 op de 10 volwassen Belgen heeft diabetes.

Diabetes verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laatijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandeld wordt, kun je deze verwikkelingen voorkomen.

Diabetes type 2 is de meestvoorkomende vorm (90%) en treedt vooral op vanaf 40 jaar. Aan erfelijke aanleg (diabetes in de familie) en leeftijd kun je niks veranderen. Andere risicofactoren als roken, te weinig beweging, te veel zitten en ongezonde voeding kan je wel aanpakken.

Diabetes type 1 (10%), ontwikkelt zich meestal op jonge leeftijd en kan je niet voorkomen.



Doe de
ONLINE RISICOTEST op
www.gezondheidskompas.be



halt² diabetes

Diabetes Liga

TYPE 2 DIABETES
VERMINDER
JOUW RISICO



Beweeg voldoende
en vermijd lang
stilzitten



Eet gezond
en gevarieerd



Streef naar
een gezond
lichaamsgewicht



Stop met
roken

Halveer je risico op type 2 diabetes door bovenstaande adviezen te volgen.

Test jouw risico op www.gezondheidskompas.be of vraag ernaar bij je huisarts of huisapotheker.

MEER INFO? HALT2DIABETES.BE

Hulp bij online inschrijven

In het gemeentehuis zijn er computers beschikbaar.

Kan je minder goed overweg met de computer of smartphone, vraag vanaf 11 december begeleiding van de sportdienst.

Is het moeilijk om op het gemeentehuis te geraken, contacteer de sportdienst telefonisch op +32 3 650 03 30.

Gemeentehuis
Sportdienst
Verhoevenlei 11

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

ma, wo, do:
14:00 - 16:00

Inschrijven

LET OP!

Inwoners Brasschaat
online vanaf 11 december, 08:00

Niet-inwoners Brasschaat
online vanaf 11 december, 13:00

brasschaat.be/webshop-vrijetijd

50 euro (inwoners Brasschaat)
65 euro (niet inwoners Brasschaat)

Vanaf 12 december ook mogelijk om **telefonisch** of bij de sportdienst in te schrijven.



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.

1 sportles overdag = 1 punt UiTPAS

Samen sporten is zoveel leuker!

Lessenreeksen vinden op de voorziene data plaats als er minstens 10 deelnemers ingeschreven zijn.

Er zijn geen inhaallessen meer!

Belangrijke info

Betaling

Online met bancontact, Visa of Mastercard.
Op de sportdienst met bancontact of via overschrijving.

Alleen na voorlegging van een doktersattest betalen we de gemiste lessen terug (-10% administratiekosten).

Zaalgebruik

Kleedkamers

Verplicht gebruik van kleedkamers. Daar trek je je binnenschoenen aan. Die mogen in geen geval zwarte strepen achterlaten op de sportvloer.

Judozaal

De matten in de judozaal mag je alleen met blote voeten of met kousen betreden.

Verzekering

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



Waar kan je welke sport beoefenen?

Sportoase Sporthal/judozaal Zwembadweg 1

Maandag

10:00 - 11:00	badminton
11:00 - 12:00	yoga
12:30 - 13:30	tennis
12:45 - 13:45	mindful wandelen
14:00 - 15:00	mindful wandelen

Dinsdag

09:45	nordic walking
10:00 - 11:00	body gym
11:00 - 12:00	yoga
14:00 - 15:00	body gym 55+

Donderdag

10:00 - 11:00	yoga
11:15 - 12:15	yin yoga
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
12:30 - 13:30	body gym

ldc 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
10:30 - 11:30	line dance
13:00 - 17:00	tafeltennis

Waar kan je welke sport beoefenen?

Pivolté
Danszaal
Oude Baan 52

Woensdag

09:00-10:00	zumba fitness
10:00- 11:00	zumba beginner

Vrijdag

09:00-10:00	zumba
10:30 - 11:30	pilates

ldc Vesalius Prins
Kavellei 77

T 03 650 25 72
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

09:15 - 10:15	fundans beginner
10:15 - 11:15	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?

ldc Antverpia
Sint-Antoniuselei 95-97

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

Maandag

09:30 - 10:30	taichi semi-geverd.
10:30 - 11:30	taichi gevorderd
14:00 - 16:00	curve bowls

Dinsdag

09:00 - 12:00	tafeltennis
09:00 - 10:00	kracht van aandacht
09:45	nordic walking (start Sportoase)
10:15 - 11:15	yoga pijnbestrijding
11:30 - 12:30	yoga pijnbestrijding
13:00 - 14:00	taichi beginner
14:00 - 15:00	taichi semi-geverd.

Woensdag

09:30 - 10:30	yoga
10:45 - 11:45	yoga
10:45 - 11:45	stoelyoga
14:00 - 15:00	yoga

ldc Antverpia
Sint-Antoniuselei 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

Badminton kan gespeeld worden in enkel- of dubbelspel.

Geschikt voor alle leeftijden.

Maandag, 10:00 - 11:00

sporthal Sportoase

januari: 8, 15, 22, 29

februari: 5, 19, 26

maart: 4, 11, 18, 25

april: 15, 22, 29

mei: 6, 13, 27

juni: 3, 10, 17





Bij de lessen body gym kan je jouw lenigheid onderhouden door middel van gevarieerde oefeningen.

De namiddagsessie op dinsdag is aangepast voor deelnemers van +55 jaar.

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

januari: 9, 16, 23, 30
februari: 6, 20, 27
maart: 5, 12, 19, 26
april: 16, 23, 30
mei: 7, 14, 21, 28
juni: 11, 18, 25

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

januari: 9, 16, 23, 30
februari: 6, 20, 27
maart: 5, 12, 19, 26
april: 16, 23, 30
mei: 7, 14, 21, 28
juni: 11, 18, 25



Donderdag, 09:30 - 10:30
ldc Antverpia

januari: 11, 18, 25
februari: 1, 8, 22, 29
maart: 7, 14, 21, 28
april: 18, 25
mei: 2, 16, 23, 30
juni: 6, 13, 20, 27

Vrijdag, 12:30 - 13:30
judozaal sporthal Sportoase

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28

Curve bowls is een variant van de bowlsport.
Het wordt binnen gespeeld op een groene mat.

De ballen zijn lichter en niet rond.

Maandag, 14:00 - 16:00

Idc Antverpia

januari: 8, 15, 22, 29

februari: 5, 19, 26

maart: 4, 11, 18, 25

april: 15, 22, 29

mei: 6, 13, 27

juni: 3, 10, 17, 24



Ritmisch, muzikaal, energiek, stress verlagend en goed voor de conditie. Opzweepende muziek waarop gedrumd en gedanst wordt, gezamenlijk in één grote groep.

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

Vrijdag, 10:45 - 11:45

ldc Antverpia

januari: 12, 19, 26

februari: 2, 9, 23

maart: 1, 8, 15, 22, 29

april: 19, 26

mei: 3, 17, 24, 31

juni: 7, 14, 21, 28

Vrijdag, 11:45 - 12:45

ldc Antverpia

januari: 12, 19, 26

februari: 2, 9, 23

maart: 1, 8, 15, 22, 29

april: 19, 26

mei: 3, 17, 24, 31

juni: 7, 14, 21, 28





Fundans zijn korte dansjes voor mensen die graag dansen zonder partner. Dansen is op verschillende muziekstijlen, op verschillende tempo's en op toffe muziek.

Tijdens de lessen fundans draag je gewone kledij.

Dinsdag, 09:15 - 10:15

**ldc Vesalius
(beginner)**

januari: 9, 16, 23, 30
februari: 6, 20, 27
maart: 5, 12, 19, 26
april: 23, 30
mei: 7, 14, 21, 28
juni: 4, 11, 18, 25

Donderdag, 9:30 - 10:30

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

januari: 11, 18, 25
februari: 1, 8, 22, 29
maart: 7, 14, 21, 28
april: 25
mei: 2, 16, 23, 30
juni: 6, 13, 20, 27

Dinsdag, 10:15 - 11:15

**ldc Vesalius
(gevorderd)**

januari: 9, 16, 23, 30
februari: 6, 20, 27
maart: 5, 12, 19, 26
april: 23, 30
mei: 7, 14, 21, 28
juni: 4, 11, 18, 25

Donderdag, 10:30 - 11:30

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

januari: 11, 18, 25
februari: 1, 8, 22, 29
maart: 7, 14, 21, 28
april: 25
mei: 2, 16, 23, 30
juni: 6, 13, 20, 27



Waarom zou je leren mediteren? “Is dat niet ‘raar’?” “Kan ik dat wel?”

Tijdens de lessen kan je anders leren omgaan met allerlei vormen van stress, met de onrust in je hoofd, met pijnklachten, ...

Maak kennis met verschillende manieren van mediteren.
Zowel zittend, liggend als in beweging.

Dinsdag, 09:00 - 10:00

ldc Antverpia

januari: 16, 23, 30

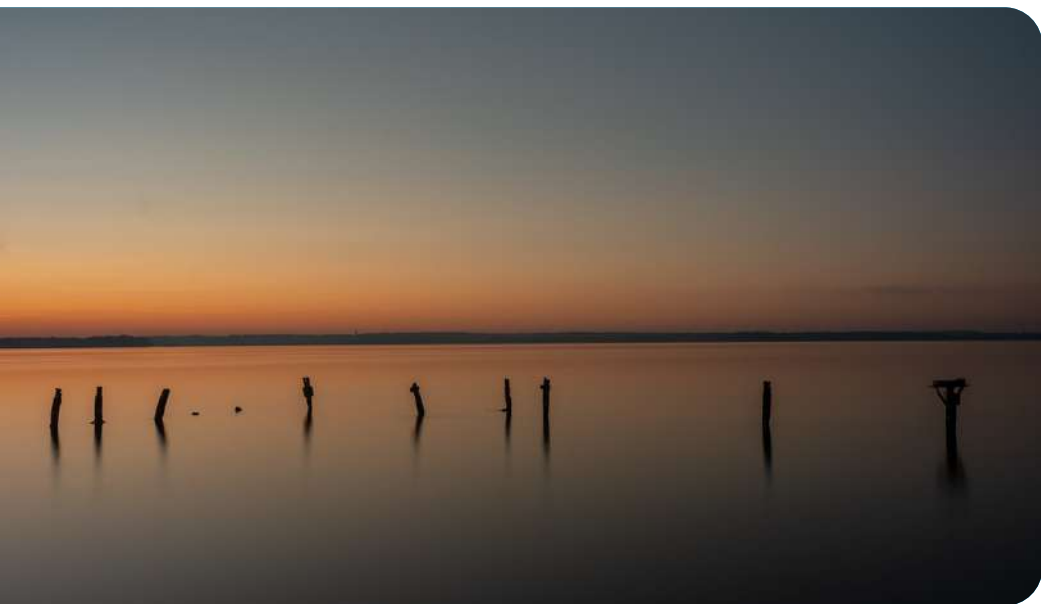
februari: 20, 27

maart: 5, 12, 19, 26

april: 16, 23, 30

mei: 7, 14, 28

juni: 4, 11, 18, 25



Line dancing komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika en is ondertussen ook erg populair in Vlaanderen. Op een aangename manier actief bezig zijn, fit blijven en tegelijk jezelf ontspannen.

Iedereen kan meedoen. Danservaring is niet noodzakelijk en een danspartner ook niet.

Vrijdag, 10:30 - 11:30

Idc Maria-ter-Heidehove

januari: 12, 19, 26

februari: 2, 9, 23

maart: 1, 8, 15, 22, 29

april: 19, 26

mei: 3, 17, 24, 31

juni: 7, 21, 28





Mindful bewegen en wandelen in het bos is voor iedereen.

Onderweg doe je oefeningen waarbij je contact maakt met de natuur en met het moment.

Maandag, 12:45 - 13:45
samenkomen voor zwembad Sportoase
bij slecht weer: judozaal Sportoase

januari: 8, 15, 22, 29
februari: 5, 19, 26
maart: 4, 11, 18, 25
april: 15, 22, 29
mei: 6, 13, 27
juni: 3, 10, 17, 24

Maandag, 14:00 - 15:00
samenkomen voor zwembad Sportoase
bij slecht weer: judozaal Sportoase

januari: 8, 15, 22, 29
februari: 5, 19, 26
maart: 4, 11, 18, 25
april: 15, 22, 29
mei: 6, 13, 27
juni: 3, 10, 17, 24



Nordic walking is in Finland ontstaan als zomertraining voor langlaufers. Nordic walkers maken, in tegenstelling tot andere wandelaars, meer gebruik van hun schouders en bovenarmspieren.

GRATIS VOOR IEDEREEN.


Dinsdag, 09:45

vertrek sporthal Sportoase

elke week, ook tijdens de vakantie

(geen inschrijving nodig, meer info bij Idc Antverpia)





Pilates onderscheidt zich van fitness of yoga door niet uit te gaan van het trainen van aparte spiergroepen.

Je traint je lichaam als een geïntegreerd geheel waarbij zowel kracht als lenigheid tegelijk worden uitgedaagd.

Maandag, 10:30 - 11:30

ldc Maria-ter-Heidehove

januari: 8, 15, 22, 29

februari: 5, 19, 26

maart: 4, 11, 18, 25

april: 15, 22, 29

mei: 13, 27

juni: 3, 10, 17, 24

Woensdag, 10:00 - 11:00

ldc Vesalius

januari: 10, 17, 24, 31

februari: 7, 21, 28

maart: 6, 13, 20, 27

april: 17, 24

mei: 15, 22, 29

juni: 5, 12, 19, 26

Woensdag, 11:15 - 12:15

ldc Vesalius

januari: 10, 17, 24, 31

februari: 7, 21, 28

maart: 6, 13, 20, 27

april: 17, 24

mei: 15, 22, 29

juni: 5, 12, 19, 26



Donderdag, 11:30 - 12:30

ldc Antverpia

januari: 11, 18, 25
 februari: 1, 8, 22, 29
 maart: 7, 14, 21, 28
 april: 18, 25
 mei: 2, 16, 23, 30
 juni: 6, 13, 20, 27

Donderdag, 13:00 - 14:00

ldc Antverpia

januari: 11, 18, 25
 februari: 1, 8, 22, 29
 maart: 7, 14, 21, 28
 april: 18, 25
 mei: 2, 16, 23, 30
 juni: 6, 13, 20, 27

Donderdag, 14:15 - 15:15

ldc Antverpia

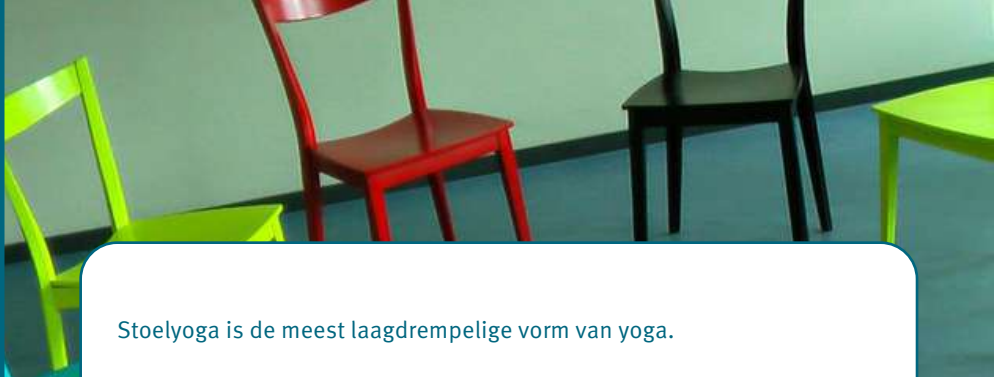
januari: 11, 18, 25
 februari: 1, 8, 22, 29
 maart: 7, 14, 21, 28
 april: 18, 25
 mei: 2, 16, 23, 30
 juni: 6, 13, 20, 27

Vrijdag, 10:30 - 11:30

danszaal Pivolté

januari: 12, 19, 26
 februari: 2, 9, 23
 maart: 1, 8, 15, 22, 29
 april: 19, 26
 mei: 3, 17, 24, 31
 juni: 7, 14, 21, 28





Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga.

Een stoelyogales bestaat uit het uitvoeren van milde yogahoudingen op een stoel.

Maandag, 09:15 - 10:15

ldc Maria-ter-Heidehove

Januari: 8, 15, 22, 29

februari: 5, 19, 26

maart: 4, 11, 18, 25

april: 15, 22, 29

mei: 6, 13, 27

juni: 3, 10, 17, 24

Woensdag, 10:45 - 11:45

ldc Antverpia

januari: 10, 17, 24, 31

februari: 7, 21, 28

maart: 6, 13, 20, 27

april: 17, 24

mei: 8, 15, 22, 29

juni: 5, 12, 19, 26

Vrijdag, 10:30 - 11:30

ldc Antverpia

januari: 12, 19, 26

februari: 2, 9, 23

maart: 1, 8, 15, 22, 29

april: 19, 26

mei: 3, 17, 24, 31

juni: 7, 14, 21, 28



Tafeltennis of pingpong kan je met 2 of 4 personen spelen.

GRATIS VOOR IEDEREEN.

Dinsdag, 09:00 - 12:00

ldc Maria-ter-Heidehove

elke week

ook tijdens de vakantie

Dinsdag, 09:00 - 12:00

ldc Antverpia

elke week

ook tijdens de vakantie

Vrijdag, 13:00 - 17:00

ldc Maria-ter-Heidehove

elke week

ook tijdens de vakantie

Vrijdag, 13:30 - 16:30

ldc Antverpia

elke week

ook tijdens de vakantie





Taichi is oorspronkelijk een oude Chinese krijgskunst.

Typisch is de vloeiende, heel zachte manier van bewegen.
Alle bewegingen vloeien moeiteloos in elkaar over.

Maandag, 09:30 - 10:30

**ldc Antverpia
(semi-gevorderd)**

januari: 8, 15, 22, 29
februari: 5, 19, 26
maart: 4, 11, 18, 25
april: 15, 22, 29
mei: 6, 13, 27
juni: 3, 10, 17, 24

Dinsdag, 13:00 - 14:00

**ldc Antverpia
(beginner)**

januari: 9, 16, 23, 30
februari: 6, 20, 27
maart: 5, 12, 19, 26
april: 16, 23, 30
mei: 7, 14, 21, 28
juni: 4, 11, 18, 25

Woensdag, 09:00 - 10:00

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

januari: 10, 17, 24, 31
februari: 7, 21, 28
maart: 6, 13, 20, 27
april: 17, 24
mei: 8, 15, 22, 29
juni: 5, 12, 19, 26

Maandag, 10:30 - 11:30

**ldc Antverpia
(gevorderd)**

januari: 8, 15, 22, 29
februari: 5, 19, 26
maart: 4, 11, 18, 25
april: 15, 22, 29
mei: 6, 13, 27
juni: 3, 10, 17, 24

Dinsdag, 14:00 - 15:00

**ldc Antverpia
(semi-gevorderd)**

januari: 9, 16, 23, 30
februari: 6, 20, 27
maart: 5, 12, 19, 26
april: 16, 23, 30
mei: 7, 14, 21, 28
juni: 4, 11, 18, 25

Woensdag, 10:00 - 11:00

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

januari: 10, 17, 24, 31
februari: 7, 21, 28
maart: 6, 13, 20, 27
april: 17, 24
mei: 8, 15, 22, 29
juni: 5, 12, 19, 26



Woensdag, 11:00 - 12:00
Idc Maria-ter-Heidehove
(beginner)

januari: 10, 17, 24, 31
 februari: 7, 21, 28
 maart: 6, 13, 20, 27
 april: 17, 24
 mei: 8, 15, 22, 29
 juni: 5, 12, 19, 26

Donderdag, 09:00 - 10:00
Idc Vesalius
(beginner)

januari: 11, 18, 25
 februari: 1, 8, 22, 29
 maart: 7, 14, 21, 28
 april: 18, 25
 mei: 2, 16, 23, 30
 juni: 6, 13, 20, 27





Vrijdag, 09:00 - 10:00
sporthal Sportoase
(gevorderd)

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28

Vrijdag, 10:00 - 11:00
sporthal Sportoase
(semi-gevorderd)

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28

Vrijdag, 11:00 - 12:00
sporthal Sportoase
(beginner)

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28



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

Geschikt voor alle leeftijden.

Maandag, 12:30 - 13:30

sporthal Sportoase

januari: 15, 22, 29

februari: 5, 19, 26

maart: 4, 11, 18, 25

april: 15, 22, 29

mei: 6, 13, 27

juni: 3, 10, 17

Donderdag, 12:30 - 13:30

sporthal Sportoase

januari: 11, 18, 25

februari: 1, 8, 22, 29

maart: 7, 14, 21, 28

april: 18, 25

mei: 2, 23, 30

juni: 6, 13, 27

Vrijdag, 12:30 - 13:30

sporthal Sportoase

januari: 12, 19, 26

februari: 2, 9, 23


maart: 8, 15, 22, 29

april: 19, 26

mei: 3, 17, 24, 31

juni: 7, 14, 28





Yoga is een systeem dat de mens helpt om lichamelijk en geestelijk tot evenwicht, zelfkennis en inzicht te komen...

Het voordeel van yoga is dat het door iedereen naar eigen vermogen en eigen omstandigheden kan beoefend worden. Zonder vergelijken, prestatiedruk of competitie.

Maandag, 09:45 - 10:45**ldc Vesalius**

januari: 8, 15, 22, 29

februari: 5, 19, 26

maart: 4, 11, 18, 25

april: 15, 22, 29

mei: 6, 13, 27

juni: 3, 10, 17, 24

Maandag, 11:00 - 12:00**ldc Vesalius**

januari: 8, 15, 22, 29

februari: 5, 19, 26

maart: 4, 11, 18, 25

april: 15, 22, 29

mei: 6, 13, 27

juni: 3, 10, 17, 24

Maandag, 11:00 - 12:00**judozaal sporthal Sportoase**

januari: 8, 15, 22, 29

februari: 5, 19, 26

maart: 4, 11, 18, 25

april: 15, 22, 29

mei: 6, 13, 27

juni: 3, 10, 17, 24

Dinsdag, 11:00 - 12:00**judozaal sporthal Sportoase**

januari: 9, 16, 23, 30

februari: 6, 20, 27

maart: 5, 12, 19, 26

april: 16, 23, 30

mei: 7, 14, 21, 28

juni: 11, 18, 25

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

januari: 10, 17, 24, 31

februari: 7, 21, 28

maart: 6, 13, 20, 27

april: 17, 24

mei: 8, 15, 22, 29

juni: 5, 12, 19, 26

Woensdag, 10:45 - 11:45**ldc Antverpia**

januari: 10, 17, 24, 31

februari: 7, 21, 28

maart: 6, 13, 20, 27

april: 17, 24

mei: 8, 15, 22, 29

juni: 5, 12, 19, 26

Woensdag, 14:00 - 15:00**ldc Antverpia**

januari: 10, 17, 24, 31

februari: 7, 21, 28

maart: 6, 13, 20, 27

april: 17, 24

mei: 8, 15, 22, 29

juni: 5, 12, 19, 26





Donderdag, 10:00 - 11:00
judozaal sporthal Sportoase

januari: 11, 18, 25
februari: 1, 8, 22, 29
maart: 7, 14, 21, 28
april: 18, 25
mei: 2, 23, 30
juni: 6, 13, 20 27

Vrijdag, 09:00 - 10:00
ldc Maria-ter-Heidehove

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28



Vrijdag, 09:30 - 10:30
ldc Antverpia

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28

In deze sessie bouwen we via zachte lichaamshoudingen en bewegingen, ademhalingsoefeningen, relaxatie en meditatie aan een hernieuwde relatie met ons lichaam.

De pijn is er, maar we leren er anders mee om te gaan.
De oefeningen vinden zowel op de grond, als op een stoel plaats.

Maandag, 09:30 - 10:30

ldc Vesalius

januari: 15, 22, 29
februari: 19, 26
maart: 4, 11, 18, 25
april: 15, 22, 29
mei: 6, 13, 27
juni: 3, 10, 17, 24

Maandag, 10:45 - 11:45

ldc Vesalius

januari: 15, 22, 29
februari: 19, 26
maart: 4, 11, 18, 25
april: 15, 22, 29
mei: 6, 13, 27
juni: 3, 10, 17, 24

Dinsdag, 10:15 - 11:15


ldc Antverpia

januari: 16, 23, 30
februari: 20, 27
maart: 5, 12, 19, 26
april: 16, 23, 30
mei: 7, 14, 28
juni: 4, 11, 18, 25

Dinsdag, 11:30 - 12:30

ldc Antverpia

januari: 16, 23, 30
februari: 20, 27
maart: 5, 12, 19, 26
april: 16, 23, 30
mei: 7, 14, 28
juni: 4, 11, 18, 25



Yoga waarbij zachte houdingen wat langer worden aangehouden. Er is ook aandacht voor beweging, meditatie en ademhaling.

Geschikt voor mensen die niet meer meekunnen met de 'gewone' yogalessen.

Deze lessen houden ook grond oefeningen in.

Donderdag, 11:15 - 12:15
judozaal sporthal Sportoase

januari: 11, 18, 25

februari: 1, 22, 29

maart: 7, 14, 21, 28

april: 18, 25

mei: 2, 30

juni: 6, 13, 20, 27



Zumba is gebaseerd op Latijns - Amerikaanse dansen zoals salsa, merengue, axé, samba, ...

Zumba gold is voor beginners & actieve ouderen.
De basisbewegingen van deze workout zijn goed te leren.

Woensdag, 09:00 - 10:00
dansaal Pivolté
(fitness)

januari: 10, 17, 24, 31
februari: 7, 21, 28
maart: 6, 13, 20, 27
april: 17, 24
mei: 8, 15, 22, 29
juni: 5, 12, 19, 26

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

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28

Vrijdag, 09:00 - 10:00
dansaal Pivolté

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28

Woensdag, 10:00 - 11:00
dansaal Pivolté
(beginner)

januari: 10, 17, 24, 31
februari: 7, 21, 28
maart: 6, 13, 20, 27
april: 17, 24
mei: 8, 15, 22, 29
juni: 5, 12, 19, 26

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

januari: 12, 19, 26
februari: 2, 9, 23
maart: 1, 8, 15, 22, 29
april: 19, 26
mei: 3, 17, 24, 31
juni: 7, 14, 21, 28





16 mei 2024

sportal
Sportoase
Brasschaat

SPORTEN

drums alive, badminton,
line dance, yin yoga, fietsen,
curling, wandelzoektocht, ...

INSCHRIJVEN

vóór 1 mei
webshop-vrijetijd

PRIJS

15 euro hele dag
10 euro halve dag

INFO

sportdienst
T 03 650 03 30



SPORTELDAG
voor 50-plussers



B R A S S C H A A T

 **SPORT.**
VLAANDEREN
#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!   

Antwerpse Kempen ibo
SPORTREGIO
Brasschaat, Brecht, Essen, Kalmthout,
Kapellen, Schoten, Stabroek, Wuustwezel