



AANBOD VOORJAAR 2024

BEWEEG & BELEEF!



BEVEREN VERBINDT 

INSCHRIJVEN VIA [BEVEREN.KWANDOO.COM](https://www.beveren.kwandoo.com)
WOENSDAG 13 DECEMBER 8.30 UUR



YOGA

Reeks 1

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

Maandag van 19 tot 20 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 15 januari

Einde 3 juni (NIET op 1 april en 20 mei)

Prijs 130 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 2

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

Maandag van 20.15 tot 21.15 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 15 januari

Einde 3 juni (NIET op 1 april en 20 mei)

Prijs 130 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 3

In vinyasa yoga vloeien de verschillende poses 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 17 januari

Einde 5 juni (NIET op 1 mei)

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. Op elk niveau worden er opties aangeboden. Les wordt gegeven door Goele Martens.

Reeks 4

Vertragen na een drukke dag en loslaten? Dan is Yin yoga iets voor u. 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 17 januari

Einde 5 juni (NIET op 1 mei)

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 18 januari

Einde 6 juni (NIET op 9 mei)

Prijs 135 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen eigen yogamat of handdoek
Max. 25 deelnemers

Reeks 6

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

Donderdag van 20.15 tot 21.15 uur

Sportzaal Sint-Martinus | Leon Labytstraat 41

Start 18 januari

Einde 6 juni (NIET op 9 mei)

Prijs 135 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, ...

Maandag van 10.30 tot 11.30 uur

Chris Power Gym | Onze-Lieve-Vrouwstraat 116

Start 15 januari

Einde 25 maart (NIET op 12 februari)

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 17 januari

Einde 19 juni (NIET op 1 mei en 5 juni)

Prijs 120 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen binnensportschoenen, handdoek, water

Max. 25 deelnemers



PETANQUE

Bij petanque moeten de ballen dicht bij het houten mikballetje, de but of cochonnet, komen dan die van de tegenstander. I.s.m. PC Actief kan u een deze sport ontdekken.

Petanquehal | Klapperstraat 103

Prijs 10 EUR per reeks

Doelgroep 18+

Max. 60 deelnemers

Reeks 1 op vrijdag

26 januari tot 23 februari van 13 tot 15 uur

Reeks 2 op vrijdag

31 mei tot 28 juni van 13 tot 15 uur

WANDELUURTJES

10 mooie winterwandelingen doorheen de natuur.

Woensdag van 9 tot 11.30 uur

Vertrek 1ste wandeling Sportpark Beveren | Klapperstraat 103

Start 10 januari

Einde 20 maart (NIET op 14 februari)

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.

Vrasene – Sint-Gillis

Bloesemroute richting Sint-Gillis. Afstand 12 km.

Donderdag 18 april van 13 tot 18 uur

Vertrek Oude Dorpsstraat 19

(WZC Sint-Elisabeth) | Vrasene

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 40 deelnemers

De Klinge

Boswandeling door de Clingse Bossen en het Stropersbos. Afstand 12 km.

Donderdag 16 mei van 13 tot 18 uur

Vertrek Buitenstraat 7 (voetbalplein) | De Klinge

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 40 deelnemers

Nieuwkerken

Ontdek trage wegen door verrassende en onbekende paden bij de buren in Nieuwkerken. Afstand 12 km.

Donderdag 13 juni van 13 tot 18 uur

Vertrek Gyselstraat 41 (sporthal) | Sint-Niklaas

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 40 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 17 april

Einde 26 juni (NIET op 1 mei)

Prijs 10 EUR

Doelgroep 18+

Meenemen drankje voor onderweg

Max. 40 deelnemers

FIETSEN VERDER WEG

Deze recreatieve langeafstandstochten zijn ongeveer 65 km en worden 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.

Puurs

Fietstocht richting Opdorp, Buggenhout en Asse, een aangename streek met mooie zichten. Op de terugweg fietst u door Londerzeel.

Vrijdag 26 april van 10 tot 17 uur

(vertrek stipt om 10 uur)

Vertrek Kloosterhof | Puurs

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

Nijverseel

U fietst van Vlaams Brabant tot in het Pajottenland en terug via Ninove en Aalst.

Vrijdag 31 mei van 10 tot 17 uur

(vertrek stipt om 10 uur)

Vertrek Kerseveldmeers 2 | Nijverseel

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 deelnemers

Nazareth

Mooie fietstocht door een golvend landschap richting het schrijvershuisje van Stijn Streuvels.

Vrijdag 21 juni van 10 tot 17 uur

(vertrek stipt om 10 uur)

Vertrek Dorp 16 (parking Dekenij) | Nazareth

Prijs 2 EUR

Doelgroep 18+

Max. 25 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 Bewege 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!



coach Joost Van Bogaert

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.



WASE WANDELBOX

Wandelen is goed voor lichaam en geest. Stap voor stap gaat uw gezondheid erop vooruit. En bovendien ontdekt u enkele pareltjes uit het Waasland!

De Wase Wandelbox bevat 14 wandelingen: telkens 2 in Beveren, Hamme, Kruibeke, Sint-Niklaas, Stekene, Temse en Waasmunster. Er zitten ook 7 korte wandelingen in van ongeveer 3.000 stappen die toegankelijk zijn voor iedereen. Daarnaast zijn er 7 langere routes van 10.000 stappen waar u de mooie natuur van het Waasland ontdekt.

De Wase Wandelbox is te koop aan de balie Toerisme voor 9 EUR.



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 Kriekputte | 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

Maandag 1 januari
Dinsdag 2 januari
Maandag 1 april
Woensdag 1 mei
Donderdag 9 mei
Maandag 20 mei

ZWEMBAD KRIEKEPUTTE
Tuinwijkstraat 9130 Kieldrecht
T 03 773 52 49
E sport@beveren.be



HOE INSCHRIJVEN

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

GA NAAR BEVEREN.KWANDOO.COM

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

INSCHRIJVEN = BETALEN = DEELNEMEN

Annuleren is enkel mogelijk met een doktersattest aan het begin van de reeks. Breng het attest zo snel mogelijk naar de Vrijetijdsbalie. 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 kansentarif aanvragen. Met deze UITPAS krijgt u 80% korting op de deelnameprijs van de gemeentelijke activiteiten. Om privacyredenen is het onmogelijk om online te controleren wie wel of geen UITPAS heeft. Als u in aanmerking komt voor deze korting, vragen wij u om in te schrijven aan de balie van de Sportdienst of aan de Vrijetijdsbalie in het gemeentehuis. Op vertoon van uw UITPAS, kunt u dan meteen inschrijven aan het voordeeltarif. Meer info op www.beverenbe/uitpas.

UITPAS
Reynaert



