



SPORT OVERDAG

aanbod januari - juni 2026

vzw Sport Plus



Brasschaat

B R A S S C H A A T

Gemeentelijk aanbod Sport Overdag

Inschrijven	p. 3
Belangrijke info	p. 4
Waar kan je welke sport beoefenen?	
Sportoase	p. 7
Ruiterhal	p. 7
LDC Maria-ter-Heidehove	p. 8
LDC Vesalius	p. 8
LDC Antverpia	p. 9
Louis De Winterstadion	p. 9
Sportaanbod	
Aandacht voor je lichaam	p. 10
Badminton	p. 10
BBB	p. 10
Body gym	p. 11
Bootcamp	p. 11
Curve Bowls	p. 11
Drums Alive	p. 12
Fundans	p. 12
Hatha Yoga	p. 13
Kracht en lenigheid	p. 13
Mindful wandelen	p. 13
Pilates	p. 14
Relaxatie yoga	p. 15
Stoelyoga	p. 16
Tafeltennis	p. 16
Taichi	p. 17
Tennis	p. 18
Wandelen	p. 19
Yin Yoga	p. 19
Yoga	p. 19
Yoga als pijnbestrijding	p.21
Zumba	p. 21

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 **15 december om 08.00 uur**.
- Niet-inwoners kunnen inschrijven vanaf **15 december om 13.00 uur**.

Telefonisch inschrijven

Ondervind je problemen bij het online inschrijven op maandag 15 december? Neem dan telefonisch contact op met de sportdienst. Onze medewerkers helpen je graag verder. **Vanaf 16 december** is het ook mogelijk om je **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.

- 55 euro (inwoner Brasschaat)
- 75 euro (niet inwoner Brasschaat)
- 15 euro (UITPAS aan kansentarief)

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 het inschrijven

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
2930 Brasschaat

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 wanneer er **minstens 10 deelnemers** ingeschreven zijn. Er worden **geen inhaallessen** voorzien.

Zaalgebruik

De kleedkamers op de locaties mogen gebruikt worden, behalve in het 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/vrije-tijd/evenementen-en-activiteiten/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, voldoende kracht en lenigheid.



Nieuwe lessenreeks

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



WAT IS UITPAS?

Uitspas is een spaarkaart. Je spaart punten wanneer je deelneemt aan cultuur-, sport- en jeugdactiviteiten.



WAT DOE JE ERMEE?

Je ruilt je punten om voor cadeaus en kortingen zoals een gratis zwembeurt bij Sportoase Elshout, een fietstas, een kleurboek, gratis deelname aan SWAP, Grabbelpas of een workshop, korting bij een voorstelling van het Cultuurhuis ...



VOOR WIE?

Uitspas is er voor iedereen. Heb je het financieel moeilijk? Dan is er voor jou de Uitspas aan kansentartief. Daarmee krijg je automatisch 80% korting als je deelneemt aan activiteiten in de regio Van Polder tot Kempen.



WAAR KOOP IK EEN UITPAS IN BRASSCHAAT?

Je koopt een digitale Uitspas op uitpas.be
OF

Je koopt een fysieke Uitspas bij:

- » Bib
- » Cultuurhuis
- » Open Huis Kabas
- » Onthaal gemeentehuis
- » Dienstencentrum Vesalius, Antverpia of Maria-ter-Heidehove



GRAAG MEER INFO?

Alle info over de Uitspas Van Polder tot Kempen in Brasschaat vind je op www.vanpoldertotkempen.be.

Nieuwe lessenreeksen in ons aanbod

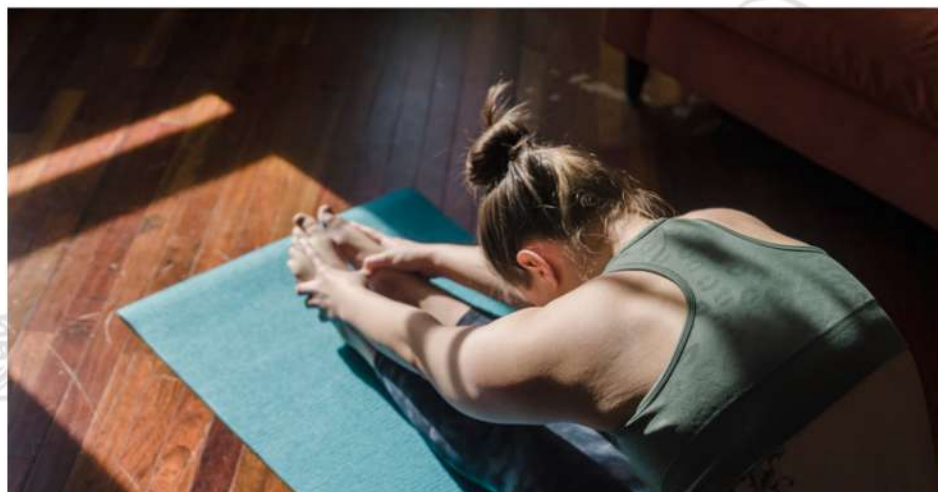
Kracht en lenigheid



Vrijdag, 10:00 - 11:00, Ruiterhal - danszaal

Versterk je spieren en verbeter je soepelheid tijdens deze lessen.
Een weldoende combinatie van inspanning en ontspanning.

Hatha yoga



Vrijdag, 11:45 - 12:45, ldc Antverpia

Tijdens de lessen ga je op zoek naar een balans tussen lichaam en geest.
Hatha yoga is een klassieke, rustige yogastijl. Deze lessenreeks is toegankelijk voor iedereen.

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 - beginner
14:30 - 15:30	Mindful wandelen - gevorderd

Dinsdag

09:45	Wandelen
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 - beginner

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	Relaxatie yoga
14:00 - 15:00	Pilates - semi-gevord.
15:00 - 16:00	Pilates - beginner

Dinsdag

09:45 - 10:45	Yin Yoga
11:00 - 12:00	Yoga

Woensdag

09:00 - 10:00	Zumba - fitness
10:00 - 11:00	Zumba - beginner
11:00 - 12:00	Pilates
12:00 - 13:00	Relaxatie yoga

Donderdag

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

Vrijdag

09:00 - 10:00	Pilates
09:00 - 10:00	Zumba
10:00 - 11:00	Kracht en lenigheid

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

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

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.
15:15 - 16:15 Pilates

Woensdag

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

Donderdag

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

Vrijdag

09:15 - 10:15 Stoelyoga
09:30 - 10:30 Yoga
10:30 - 11:30 Stoelyoga
10:45 - 11:45 Drums alive
11:45 - 12:45 Drums alive
11:45 - 12:45 Hatha Yoga
13:30 - 16:30 Tafeltennis

Louis De Winterstadion **Hemeldreef 9**

T 03 650 03 30
sport@brasschaat.be

Woensdag

09:00 - 10:00 Bootcamp
10:00 - 11:00 Bootcamp

Vrijdag

10:30 - 11:30 BBB



Sportaanbod

Aandacht voor je lichaam



Maandag, 13:00 - 14:00
Ruiterhal - expressieruimte

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

We combineren relaxatieoefeningen zoals ademhaling, zachte stretch en ondersteunende houdingen met vrije bewegingen op muziek.

Heb je een yogamatje, breng dit mee. Geen matje? Je kan er ter plaatse één lenen.

BBB



Vrijdag, 10:15 - 11:15
Louis De Winterstadion - powerzaal

januari: 9 - 16 - 23 - 30
februari: 6 - 13 - 27
maart: 6 - 13 - 20 - 27
april: 3 - 24
mei: 8 - 15 - 22 - 29
juni: 5 - 12 - 19 - 26

Versterk stap voor stap je buik, billen en benen. Met eenvoudige en doeltreffende oefeningen versterk je je spieren, verbeter je je conditie en werk je aan een fitter lichaam.

Dynamische lessen op muziek die je energie geven!

Badminton



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

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Een leuke en laagdrempelige sport die je met twee of vier speelt.

Geschikt voor elk niveau en alle leeftijden.



Body Gym



Dinsdag, 10:00 - 11:00

Sportoase - judozaal

januari: 13 - 20 - 27

februari: 3 - 10 - 24

maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31

april: 21 - 28

mei: 5 - 12 - 19 - 26

juni: 2 - 9 - 16 - 23

Dinsdag, 14:00 - 15:00 (55+)

Sportoase - judozaal

januari: 13 - 20 - 27

februari: 3 - 10 - 24

maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31

april: 21 - 28

mei: 5 - 12 - 19 - 26

juni: 2 - 9 - 16 - 23

Donderdag, 09:30 - 10:30

ldc Antverpia

januari: 8 - 15 - 22 - 29

februari: 5 - 12 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 2 - 23 - 30

mei: 7 - 21 - 28

juni: 4 - 11 - 18 - 25

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



Bootcamp



Woensdag, 09:00 - 10:00

Louis De Winterstadion - powerzaal

januari: 7 - 14 - 21 - 28

februari: 4 - 11 - 25

maart: 4 - 11 - 18 - 25

april: 1 - 22 - 29

mei: 6 - 13 - 20 - 27

juni: 3 - 10 - 17 - 24

Woensdag, 10:00 - 11:00

Louis De Winterstadion - powerzaal

januari: 7 - 14 - 21 - 28

februari: 4 - 11 - 25

maart: 4 - 11 - 18 - 25

april: 1 - 22 - 29

mei: 6 - 13 - 20 - 27

juni: 3 - 10 - 17 - 24

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

januari: 5 - 12 - 19 - 26

februari: 2 - 9 - 23

maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

april: 20 - 27

mei: 4 - 11 - 18

juni: 1 - 8 - 15 - 22

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

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

Vrijdag, 11:45 - 12:45

ldc Antverpia

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

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 (beginner)

ldc Vesalius

januari: 6 - 13 - 20 - 27

februari: 3 - 10 - 24

maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31

april: 21 - 28

mei: 5 - 12 - 19 - 26

juni: 2 - 9 - 16 - 23

Dinsdag, 10:30 - 11:30 (gevorderd)

ldc Vesalius

januari: 6 - 13 - 20 - 27

februari: 3 - 10 - 24

maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31

april: 21 - 28

mei: 5 - 12 - 19 - 26

juni: 2 - 9 - 16 - 23

Donderdag, 09:30 - 10:30 (beginner)

ldc Maria-ter-Heidehove

januari: 8 - 15 - 22 - 29

februari: 5 - 12 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 2 - 23 - 30

mei: 7 - 21 - 28

juni: 4 - 11 - 18 - 25

Donderdag, 10:30 - 11:30 (gevorderd)

ldc Maria-ter-Heidehove

januari: 8 - 15 - 22 - 29

februari: 5 - 12 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 2 - 23 - 30

mei: 7 - 21 - 28

juni: 4 - 11 - 18 - 25

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

Je beweegt op allerlei leuke muziekstijlen en tempo's.

Hatha Yoga



Vrijdag, 11:45 - 12:45

ldc Antverpia

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

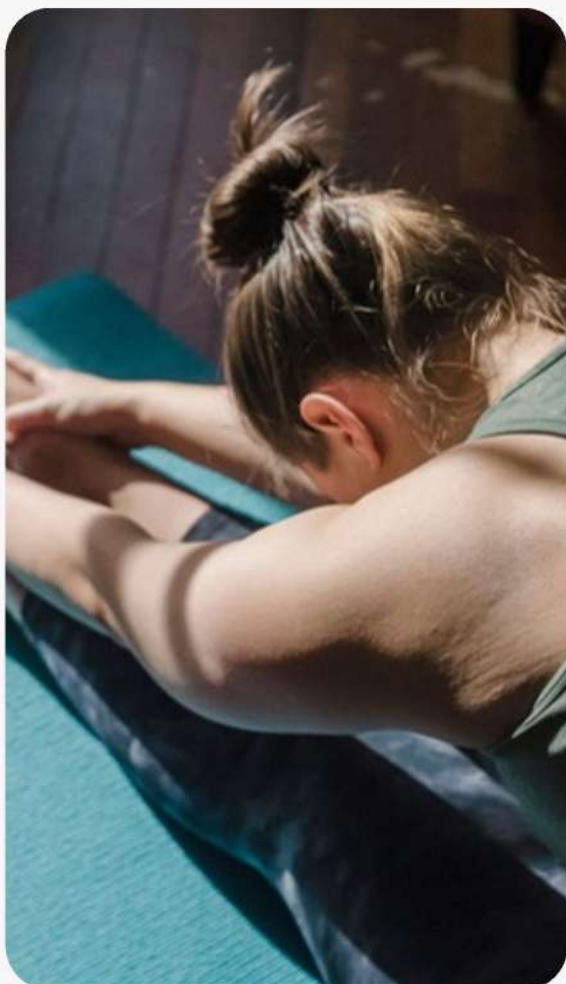
mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

Tijdens de lessen ga je op zoek naar een balans tussen lichaam en geest.

Hatha yoga is een klassieke, rustige yogastijl. Deze lessenreeks is toegankelijk voor iedereen.

Heb je een yogamatje, breng dit mee. Geen matje? Je kan er ter plaatse één lenen.



Kracht en lenigheid



Vrijdag, 10:00 - 11:00

Ruiterhal - danszaal

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

Versterk je spieren en verbeter je soepelheid tijdens deze lessen. Een weldoende combinatie van inspanning en ontspanning.

Mindful wandelen



Maandag, 13:15 - 14:15 (beginner)

Sportoase - judozaal

januari: 5 - 12 - 19 - 26

februari: 2 - 9 - 23

maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

april: 20 - 27

mei: 11 - 18

juni: 1 - 8 - 15 - 22

Maandag, 14:30 - 15:30 (gevoorderd)

Sportoase - judozaal

januari: 5 - 12 - 19 - 26

februari: 2 - 9 - 23

maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

april: 20 - 27

mei: 11 - 18

juni: 1 - 8 - 15 - 22

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

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

Pilates



Maandag, 10:30 - 11:30 **ldc Maria-ter-Heidehove**

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Maandag, 14:00 - 15:00 (semi-gevorderd) **Ruiterhal - danszaal**

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Maandag, 15:00 - 16:00 (beginner) **Ruiterhal - danszaal**

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Dinsdag, 15:15 - 16:15 **ldc Antverpia**

januari: 6 - 13 - 20 - 27
februari: 3 - 10 - 24
maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31
april: 21 - 28
mei: 5 - 12 - 19 - 26
juni: 2 - 9 - 16 - 23

Woensdag, 10:00 - 11:00 **ldc Vesalius**

januari: 7 - 14 - 21 - 28
februari: 4 - 11 - 25
maart: 4 - 11 - 18 - 25
april: 1 - 22 - 29
mei: 6 - 13 - 20 - 27
juni: 3 - 10 - 17 - 24

Pilates



Woensdag, 11:00 - 12:00 **Ruiterhal - expressieruimte**

januari: 7 - 14 - 21 - 28
februari: 4 - 11 - 25
maart: 4 - 11 - 18 - 25
april: 1 - 22 - 29
mei: 6 - 13 - 20 - 27
juni: 3 - 10 - 17 - 24

Woensdag, 11:15 - 12:15 **ldc Vesalius**

januari: 7 - 14 - 21 - 28
februari: 4 - 11 - 25
maart: 4 - 11 - 18 - 25
april: 1 - 22 - 29
mei: 6 - 13 - 20 - 27
juni: 3 - 10 - 17 - 24

Donderdag, 11:30 - 12:30 **ldc Antverpia**

januari: 8 - 15 - 22 - 29
februari: 5 - 12 - 26
maart: 5 - 12 - 19 - 26
april: 2 - 23 - 30
mei: 7 - 21 - 28
juni: 4 - 11 - 18 - 25



Pilates



Donderdag, 13:00 - 14:00

ldc Antverpia

januari: 8 - 15 - 22 - 29

februari: 5 - 12 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 2 - 23 - 30

mei: 7 - 21 - 28

juni: 4 - 11 - 18 - 25

Donderdag, 14:15 - 15:15

ldc Antverpia

januari: 8 - 15 - 22 - 29

februari: 5 - 12 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 2 - 23 - 30

mei: 7 - 21 - 28

juni: 4 - 11 - 18 - 25

Vrijdag, 09:00 - 10:00

Ruiterhal - expressieruimte

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

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.

Heb je een yogamatje, breng dit mee. Geen matje? Je kan er ter plaatse één lenen.

Relaxatie Yoga



Maandag, 14:00 - 15:00

Ruiterhal - expressieruimte

januari: 5 - 12 - 19 - 26

februari: 2 - 9 - 23

maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

april: 20 - 27

mei: 4 - 11

juni: 1 - 8 - 15 - 22

Woensdag, 12:00 - 13:00

Ruiterhal - expressieruimte

januari: 7 - 14 - 21 - 28

februari: 4 - 11 - 25

maart: 4 - 11 - 18 - 25

april: 1 - 22 - 29

mei: 6 - 13 - 20 - 27

juni: 3 - 10 - 17 - 24

Kom je tot rust door langere tijd in comfortabele houdingen te blijven, ondersteund met kussens en andere yogahulpmiddelen.

Dit doen we in combinatie met aandacht voor een rustige ademhaling en mindfulness.

Voor iedereen toegankelijk.

Heb je een yogamatje, breng dit mee. Geen matje? Je kan er ter plaatse één lenen.



Stoelyoga



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

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22



Vrijdag, 09:15 - 10:15 **ldc Antverpia**

januari: 9 - 16 - 23 - 30
februari: 6 - 13 - 27
maart: 6 - 13 - 20 - 27
april: 3 - 24
mei: 8 - 15 - 22 - 29
juni: 5 - 12 - 19 - 26

Vrijdag, 10:30 - 11:30 **ldc Antverpia**

januari: 9 - 16 - 23 - 30
februari: 6 - 13 - 27
maart: 6 - 13 - 20 - 27
april: 3 - 24
mei: 8 - 15 - 22 - 29
juni: 5 - 12 - 19 - 26

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Je doet milde, eenvoudige oefeningen 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 twee of vier personen spelen.

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



Taichi



Maandag, 09:30 - 10:30 (semi-gevorderd) **ldc Antverpia**

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Maandag, 10:30 - 11:30 (gevorderd) **ldc Antverpia**

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Dinsdag, 13:00 - 14:00 (beginner) **ldc Antverpia**

januari: 6 - 13 - 20 - 27
februari: 3 - 10 - 24
maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31
april: 21 - 28
mei: 5 - 12 - 19 - 26
juni: 2 - 9 - 16 - 23

Dinsdag, 14:00 - 15:00 (semi-gevorderd) **ldc Antverpia**

januari: 6 - 13 - 20 - 27
februari: 3 - 10 - 24
maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31
april: 21 - 28
mei: 5 - 12 - 19 - 26
juni: 2 - 9 - 16 - 23

Taichi



Woensdag, 09:00 - 10:00 (qigong) **ldc Maria-ter-Heidehove**

januari: 7 - 14 - 21 - 28
februari: 4 - 11 - 25
maart: 4 - 11 - 18 - 25
april: 1 - 22 - 29
mei: 6 - 13 - 20 - 27
juni: geen les

Woensdag, 10:00 - 11:00 (semi-gevorderd) **ldc Maria-ter-Heidehove**

januari: 7 - 14 - 21 - 28
februari: 4 - 11 - 25
maart: 4 - 11 - 18 - 25
april: 1 - 22 - 29
mei: 6 - 13 - 20 - 27
juni: 3 - 10 - 17 - 24

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

januari: 7 - 14 - 21 - 28
februari: 4 - 11 - 25
maart: 4 - 11 - 18 - 25
april: 1 - 22 - 29
mei: 6 - 13 - 20 - 27
juni: 3 - 10 - 17 - 24



Taichi



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

januari: 8 - 15 - 22 - 29
februari: 5 - 12 - 26
maart: 5 - 12 - 19 - 26
april: 2 - 23 - 30
mei: 7 - 21 - 28
juni: 4 - 11 - 18 - 25

Vrijdag, 09:00 - 10:00 (gevorderd) **Sportoase - judozaal**

januari: 9 - 16 - 23 - 30
februari: 6 - 13 - 27
maart: 6 - 13 - 20 - 27
april: 3 - 24
mei: 8 - 15 - 22 - 29
juni: 5 - 12 - 19 - 26

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

januari: 9 - 16 - 23 - 30
februari: 6 - 13 - 27
maart: 6 - 13 - 20 - 27
april: 3 - 24
mei: 8 - 15 - 22 - 29
juni: 5 - 12 - 19 - 26

Vrijdag, 11:00 - 12:00 (gevorderd) **sporthal Sportoase**

januari: 9 - 16 - 23 - 30
februari: 6 - 13 - 27
maart: 6 - 13 - 20 - 27
april: 3 - 24
mei: 8 - 15 - 22 - 29
juni: 5 - 12 - 19 - 26

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 **Sportoase - sporthal**

januari: 5 - 12 - 19
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Donderdag, 12:30 - 13:30 **Sportoase - sporthal**

januari: 8 - 15 - 22
februari: 5 - 12 - 26
maart: 5 - 12 - 19 - 26
april: 2 - 23 - 30
mei: 21 - 28
juni: 4 - 11 - 25

Vrijdag, 12:30 - 13:30 (beginner) **Sportoase - sporthal**

januari: 9 - 16
februari: 6 - 13 - 27
maart: 6 - 13 - 20 - 27
april: 3 - 24
mei: 8 - 15 - 22 - 29
juni: 5 - 12 - 26

Voor iedereen met enige ervaring. Heb je nog nooit getennist, neem contact op met de sportdienst.

Geschikt voor alle leeftijden. De lessen gaan binnen door.



Wandelen



Dinsdag, 09:45

vertrek voor sporthal Sportoase

Elke week, ook tijdens de vakanties

Wandelen is goed voor je hele lichaam. Je wandelt ongeveer 7km aan een tempo van 4,5km per uur.

*Inschrijven is niet nodig.
Deze lessen zijn gratis voor iedereen.*

Yin Yoga



Dinsdag, 09:45 - 10:45

Ruiterhal - expressieruimte

januari: 6 - 13 - 20 - 27
februari: 3 - 10 - 24
maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31
april: 21 - 28
mei: 5 - 12 - 19 - 26
juni: 2 - 9 - 16 - 23

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 grond oefeningen aan bod.

Heb je een yogamatje, breng dit mee. Geen matje? Je kan er ter plaatse één lenen

Yoga



Maandag, 09:45 - 10:45

ldc Vesalius

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Maandag, 11:00 - 12:00

ldc Vesalius

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Maandag, 11:00 - 12:00

Ruiterhal - expressieruimte

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

Dinsdag, 11:00 - 12:00

Ruiterhal - expressieruimte

januari: 6 - 13 - 20 - 27
februari: 3 - 10 - 24
maart: 3 - 10 - 17 - 24 - 31
april: 21 - 28
mei: 5 - 12 - 19 - 26
juni: 2 - 9 - 16 - 23



Yoga



Woensdag, 09:30 - 10:30

ldc Antverpia

januari: 7 - 14 - 21 - 28

februari: 4 - 11 - 25

maart: 4 - 11 - 18 - 25

april: 1 - 22 - 29

mei: 6 - 13 - 20 - 27

juni: 3 - 10 - 17 - 24

Woensdag, 10:45 - 11:45

ldc Antverpia

januari: 7 - 14 - 21 - 28

februari: 4 - 11 - 25

maart: 4 - 11 - 18 - 25

april: 1 - 22 - 29

mei: 6 - 13 - 20 - 27

juni: 3 - 10 - 17 - 24

Woensdag, 14:00 - 15:00

ldc Antverpia

januari: 7 - 14 - 21 - 28

februari: 4 - 11 - 25

maart: 4 - 11 - 18 - 25

april: 1 - 22 - 29

mei: 6 - 13 - 20 - 27

juni: 3 - 10 - 17 - 24

Donderdag, 10:00 - 11:00

Ruiterhal - expressieruimte

januari: 8 - 15 - 22 - 29

februari: 5 - 12 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 2 - 23 - 30

mei: 7 - 21 - 28

juni: 4 - 11 - 18 - 25



Yoga



Donderdag, 11:00 - 12:00

Ruiterhal - expressieruimte

januari: 8 - 15 - 22 - 29

februari: 5 - 12 - 26

maart: 5 - 12 - 19 - 26

april: 2 - 23 - 30

mei: 7 - 21 - 28

juni: 4 - 11 - 18 - 25

Vrijdag, 09:00 - 10:00

ldc Maria-ter-Heidehove

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

Vrijdag, 09:30 - 10:30

ldc Antverpia

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

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.

Heb je een yogamatje, breng dit mee. Geen matje? Je kan er ter plaatse één lenen.

Yoga als pijnbestrijding



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

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

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

januari: 5 - 12 - 19 - 26
februari: 2 - 9 - 23
maart: 2 - 9 - 16 - 23 - 30
april: 20 - 27
mei: 4 - 11 - 18
juni: 1 - 8 - 15 - 22

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

januari: 6 - 13 - 20 - 27
februari: 3 - 10 - 24
maart: 17 - 24 - 31
april: 21 - 28
mei: 5 - 12 - 19 - 26
juni: 2 - 9 - 16 - 23

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

januari: 6 - 13 - 20 - 27
februari: 3 - 10 - 24
maart: 17 - 24 - 31
april: 21 - 28
mei: 5 - 12 - 19 - 26
juni: 2 - 9 - 16 - 23

Werk aan verbinding met je lichaam. Dit doe je d.m.v milde houdingen, relaxatie, meditatie en ademhalingsoefeningen.

Heb je een yogamatje, breng dit mee. Geen matje? Je kan er ter plaatse één lenen.

Zumba



Woensdag, 09:00 - 10:00 (fitness) **Ruiterhal - danszaal**

januari: 7 - 14 - 21 - 28
februari: 4 - 11 - 25
maart: 4 - 11 - 18 - 25
april: 1 - 22 - 29
mei: 6 - 13 - 20 - 27
juni: 3 - 10 - 17 - 24

Woensdag, 10:00 - 11:00 (beginner) **Ruiterhal - danszaal**

januari: 7 - 14 - 21 - 28
februari: 4 - 11 - 25
maart: 4 - 11 - 18 - 25
april: 1 - 22 - 29
mei: 6 - 13 - 20 - 27
juni: 3 - 10 - 17 - 24

Vrijdag, 09:00 - 10:00 **Ruiterhal - danszaal**

januari: 9 - 16 - 23 - 30
februari: 6 - 13 - 27
maart: 6 - 13 - 20 - 27
april: 3 - 24
mei: 8 - 15 - 22 - 29
juni: 5 - 12 - 19 - 26



Zumba



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

Idc Vesalius

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

Vrijdag, 10:15 - 11:15 (gold beginners)

Idc Vesalius

januari: 9 - 16 - 23 - 30

februari: 6 - 13 - 27

maart: 6 - 13 - 20 - 27

april: 3 - 24

mei: 8 - 15 - 22 - 29

juni: 5 - 12 - 19 - 26

Zumba is ideaal voor wie graag danst en beweegt op vrolijke Latijns-Amerikaanse muziek.

De GOLD lessen zijn speciaal ontwikkeld voor actieve 55-plussers. Het tempo ligt wat lager en de bewegingen zijn eenvoudiger.



Sporteldag



SPORTELDAG +50

#SPORTERSBELEVENMEER
#BRASSCHAAT

**DONDERDAG
7 mei 2026**

Sporthal Sportoase Elshout Brasschaat

WIL JE MEEDOEN?

Vergeet je dan niet vooraf in te schrijven.
Dit kan van 1 maart tot 1 mei:

1. Webshop vrije tijd op www.brasschaat.be
2. Gemeentehuis - Balie Sportdienst
3. Telefonisch 03 650 03 30
4. Mailen naar sport@brasschaat.be



Natuurloop Mishagen

Wandel of loop door prachtige parken en bossen

3 lussen:

GROEN

3,6 km - loopt rond het fort gelegen in het Klein Schietveld

ROOD

6,50 km - loopt door domein De Uitlegger

BLAUW

9,50 km - loopt langs het antitankkanaal, door domein De Inslag en De Mik

Startplaats: Sportpark Mishagen of Kruispunt Kerkedreef - Mikhof, Brasschaat



Rolstoelfiets

Huur de rolstoelfiets en trek er samen op uit

Met deze rolstoelfiets met elektrische ondersteuning kan iedereen genieten van een heerlijk fietstochtje.

huur nu

