



B R A S S C H A A T

vzw sport plus organiseert

SPORT OVERDAG VOOR VOLWASSENEN



INSCHRIJVINGEN WORDEN AFGESLOTEN OP 15 APRIL



inschrijven vanaf 25 maart: enkel online

**korting voor
55-plussers van
Brasschaat**

**vanaf 26 maart:
online, telefonisch of sportdienst**

april - juni 2019

INSCHRIJVEN EN INFO

inschrijven

inschrijven kan vanaf

25 maart 8 uur: enkel online
je kan in het nieuwe gemeentehuis
online inschrijven met
begeleiding - vergeet je bankkaart niet!

26 maart 9 uur:
online, telefonisch of bij de sportdienst

wanneer kan je inschrijven bij de sportdienst?

**OPGELET: BIJ VOORKEUR MET
BANKCONTACT BETALEN**

| | | |
|-----------|----------|----------|
| maandag | 8 - 12 u | 14 - 16u |
| dinsdag | 9 - 12 u | |
| woensdag | 9 - 12 u | 14 - 16u |
| donderdag | | 14 - 16u |
| vrijdag | 9 - 12 u | |

online inschrijven
www.brasschaat.be
VRIJETIJD - WEBSHOP



gemeentelijke sportdienst

Verhoevenlei 11 | 2930 Brasschaat
T 03 650 03 30
sport@brasschaat.be

deelnameprijs

afhankelijk van het aantal lessen
prijs per les:

- volwassenen Brasschaat: € 2,50
- 55-plussers Brasschaat: € 2,25
- niet-Brasschaat: € 3,00



B R A S S C H A A T

betaling

Bij online inschrijving kan je betalen met visa, mastercard of bankcontact. Bij inschrijving op de sportdienst kan je met bankcontact of overschrijving betalen.

eventuele terugbetaling

Gemiste lessen worden alleen terugbetaald na voorlegging van een doktersbewijs.

De terugbetaling gebeurt na beëindiging van de volledige cursus en na aftrek van 10 euro administratiekosten.

richtlijnen zaalgebruik

kleedkamers

Je bent verplicht om de kleedkamers te gebruiken. Daar wissel je je buitenschoenen naar binnenschoenen. De binnenschoenen mogen in geen geval zwarte strepen achterlaten op de sportvloer!

judozaal

Je mag de matten in de judozaal alleen op blote voeten of met kousen betreden.

verzekering

Alle deelnemers zijn verzekerd via het ISB en de Ethiaspolis. Deze polis waarborgt de burgerlijke aansprakelijkheid, de burgerlijke en strafrechtelijke verdediging en lichamelijke ongevallen. Tijdens de activiteiten maar ook van en naar de activiteit ben je verzekerd. De verzekeringspolis ligt ter inzage op de sportdienst.

DE VERZEKERING GELDT ENKEL VOOR DE LESSENREEKS WAARVOOR JE BENT INGESCHREVEN!

WAAR IS WELKE SPORT?

sporthal en judozaal Sportoase Elshoutbaan 21

MAANDAG

10.00-11.00 uur: badminton
11.00-12.00 uur: yoga
12.30-13.30 uur: tennis
12.45-13.45 uur: mindful wandelen begin.
14.00-15.00 uur: mindful wandelen gevord.

DINSDAG

10.00-11.00 uur: body gym
11.00-12.00 uur: yoga
14.00-15.00 uur: body gym 55+

WOENSDAG

09.00-10.00 uur: taichi gevorderd
10.00-11.00 uur: taichi semi-gevorderd

DONDERDAG

10.00-11.00 uur: yoga
11.30-12.30 uur: drums alive
12.30-13.30 uur: tennis

VRIJDAG

09.00-10.00 uur: taichi gevorderd
10.00-11.00 uur: taichi semi-gevorderd
11.00-12.00 uur: taichi beginner
12.30-13.30 uur: tennis

sporthal Mariaburg Annadreef 7

VRIJDAG

14.00-15.00 uur: badminton

dc Antverpia

Sint-Antoniuslei 95-97 / T 03 660 58 01
dc.antverpia@ocmwbrasschaat.be

MAANDAG

10.30-11.30 uur: fit dans
14.00-16.00 uur: curve bowls

DINSDAG

09.45 uur: nordic walking (Sportoase)
09.30-12.00 uur: tafeltennis
09.00-10.00 uur: taichi gevorderd
09.00-10.00 uur: taichi beginners
10.15-11.15 uur: yoga als pijnbestrijding
11.30-12.30 uur: yoga als pijnbestrijding
13.00-14.00 uur: taichi semi-gevorderd
14.00-15.00 uur: taichi semi-gevorderd

WOENSDAG

09.30-10.30 uur: yoga
10.45-11.45 uur: yoga
10.45-11.45 uur: stoelyoga
14.00-15.00 uur: yoga
15.15-16.15 uur: yoga

DONDERDAG

11.30-12.30 uur: pilates
13.00-14.00 uur: pilates
14.15-15.15 uur: pilates

VRIJDAG

09.30-10.30 uur: yoga
10.45-11.45 uur: stoelyoga
13.30-16.30 uur: tafeltennis



B R A S S C H A A T

dc Maria-ter-Heidehove

Eikendreef 18 / T 03 663 77 07
dc.mariaterheidehove@
ocmwbrasschaat.be

MAANDAG

09.00-10.00 uur: yoga
10.30-11.30 uur: pilates
10.30-11.30 uur: stoelyoga

DINSDAG

09.00-12.00 uur: tafeltennis

WOENSDAG

09.00-10.00 uur: taichi chikung
10.00-11.00 uur: taichi gevorderd
11.00-12.00 uur: taichi beginner

DONDERDAG

09.30-10.30 uur: fun dans beginner
10.30-11.30 uur: fun dans gevorderd
13.30-14.00 uur: stoelyoga

VRIJDAG

09.00-10.00 uur: yoga
13.30-16.30 uur: tafeltennis

Prins Kavelhof, Van Hemelrijcklei 80

VRIJDAG

09.00-10.00 uur: zumba

DE LESSENREEKS GAAT
PAS DOOR ALS ER MINIMUM
10 DEELNEMERS ZIJN.

dc Vesalius

Prins Kavellei 77 / T 03 650 25 72
dc.vesalius@ocmwbrasschaat.be

MAANDAG

09.00-10.00 uur: fit dans
09.30-10.30 uur: kracht van aandacht
09.45-10.45 uur: yoga
11.00-12.00 uur: yoga
10.45-11.45 uur: yoga als pijnbestrijding
12.00-13.00 uur: yoga als pijnbestrijding

DINSDAG

09.15-10.15 uur: fun dans beginner
10.15-11.15 uur: fun dans gevorderd

WOENSDAG

10.00-11.00 uur: pilates
11.15-12.15 uur: pilates

DONDERDAG

09.00-10.00 uur: taichi beginner

VRIJDAG

09.00-10.00 uur: zumba gold
10.15- 11.15 uur: zumba gold beginners

Ons Middelheem, Bredabaan 425

WOENSDAG

09.00-10.00 uur: zumba fitness
10.00-11.00 uur: zumba beginner



vzw Sport Plus



BADMINTON

MAANDAG

sporthal Sportoase
7 lessen | 10.00 - 11.00 uur
29 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 17 juni

VRIJDAG

sporthal Mariaburg
8 lessen | 14.00 - 15.00 uur
26 april
3, 10, 17, 24 mei
7, 14, 21 juni



BODY GYM (GYMNASTIEK)

DINSDAG

judozaal sporthal Sportoase

9 lessen | 10.00 – 11.00 uur

23, 30 april

7, 14, 21, 28 mei

4, 11, 18 juni

judozaal sporthal Sportoase (+55)

9 lessen | 14.00 – 15.00 uur

23, 30 april

7, 14, 21, 28 mei

4, 11, 18 juni



CURVE BOWLS

MAANDAG

dc Antverpia

7 lessen | 14.00 – 16.00 uur

29 april

6, 13, 20, 27 mei

3, 17 juni



DRUMS ALIVE

DONDERDAG

judozaal sporthal Sportoase

5 lessen | 11.30 - 12.30 uur

25 april

2, 9, 16, 23 mei



FIT DANS

MAANDAG

dc Vesalius

6 lessen | 09.00 - 10.00 uur

29 april

6, 13, 20, 27 mei

17 juni

dc Antverpia

6 lessen | 10.30 - 11.30 uur

29 april

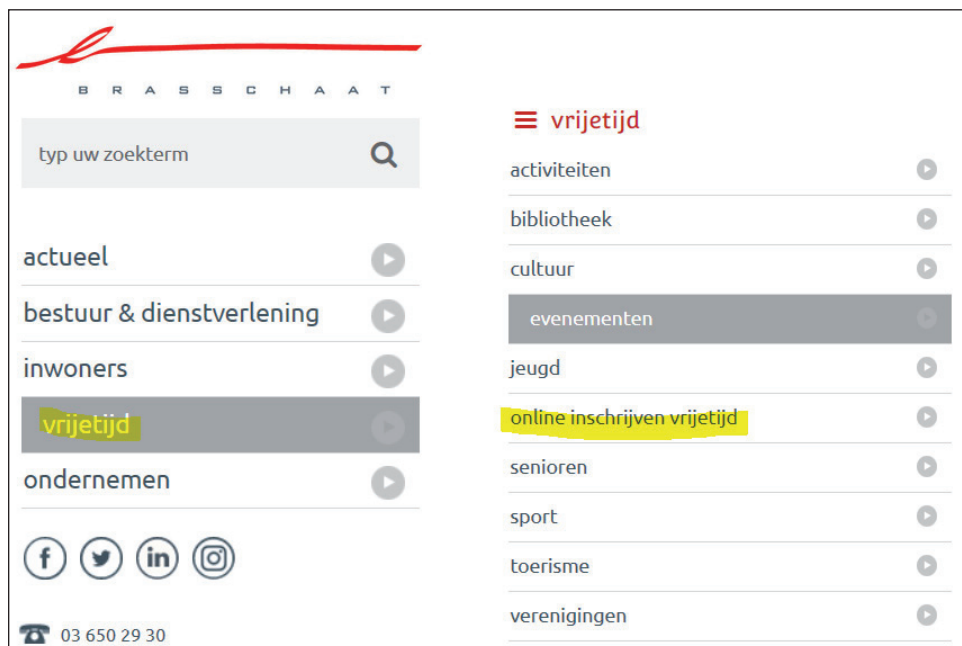
6, 13, 20, 27 mei

17 juni



Hoe kan je een attest voor het ziekenfonds afprinten?

Ga naar de website van de gemeente www.brasschaat.be
vervolgens naar **vrijetijd, online inschrijven vrijetijd**



The screenshot shows the Brasschaat website homepage. At the top, there is a search bar with the text 'typ uw zoekterm' and a magnifying glass icon. Below the search bar is a navigation menu with the following items: 'actueel', 'bestuur & dienstverlening', 'inwoners', 'vrijetijd' (highlighted in grey), and 'ondernemen'. To the right of the navigation menu is a list of services: 'activiteiten', 'bibliotheek', 'cultuur', 'evenementen' (highlighted in grey), 'jeugd', 'online inschrijven vrijetijd' (highlighted in yellow), 'senioren', 'sport', 'toerisme', and 'verenigingen'. At the bottom left, there are social media icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and Instagram, and a phone number '03 650 29 30'.

en dan naar de **webshop**.



The screenshot shows a notification on the Brasschaat website. The notification is titled 'online inschrijven vrijetijd' and 'BELANGRIJKE MEDEDELING!'. The text of the notification reads: 'Op dinsdag 8 januari kan er NIET ingeschreven noch gereserveerd worden wegens werken aan het netwerk, inschrijven en reserveren kan opnieuw vanaf 9 januari.' Below the text, there is a section titled 'jeugd en sport' with the text: 'Alle inschrijvingen gebeuren via de webshop. Opgelet neem eerst je bankkaart bij de hand, want "online inschrijven betekent online betalen!' and a button labeled 'naar de webshop'.

Hier moet je eerst jouw gebruikersnaam en wachtwoord invullen.
En op **inloggen** drukken.

Inloggen 0 artikelen / € 0,00

Activiteiten Tickets

Via de webshop krijg je een overzicht op de bezetting van de accommodaties, kan je online inschrijven voor vrijetijdsactiviteiten en koop je tickets voor voorstellingen bij het cultuurcentrum.

Hiervoor heb je een gebruikersnaam en paswoord nodig. Voor de vrijetijdsactiviteiten kan één login per gezin volstaan nadien voeg je via 'mijn profiel' jouw gezinsleden toe. Je kan er uiteraard ook voor kiezen om elk gezinslid afzonderlijk van een gebruikersnaam en paswoord te voorzien.

Meld je aan met je bestaande gebruikersgegevens en paswoord, of klik op 'Aanmelden als nieuwe gebruiker'.

Wil je meer informatie of hulp?
Contacteer de sport-, cultuur- of jeugddienst.
sport@brasschaat.be - 03 650 03 30
cultuurcentrum@brasschaat.be - 03 650 03 40

Inloggen eID

Gebruikersnaam helga.jonkers

Wachtwoord *****

INLOGGEN

Onthoud mij op deze computer
niet geschikt voor openbare computers

[Aanmelden als nieuwe gebruiker](#)

[Wachtwoord vergeten?](#)

Je kan je attest opvragen bij **mijn profiel**.

Hallo Helga Jonkers, 2 Mijn profiel Uitloggen 0 artikelen / € 0,00

Activiteiten Tickets

Welkom Helga Jonkers,

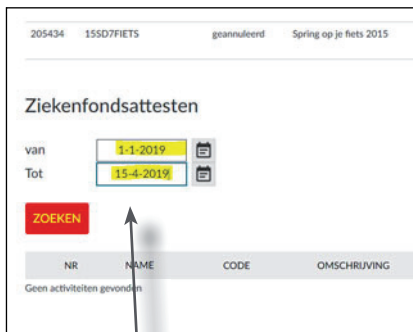
Ga op **mijn profiel** staan en klik op **HISTORIEK EN OVERZICHTEN**

Klik op v en selecteer MIJN ACTIVITEITEN



Je krijgt een overzicht van al je activiteiten.

Ga helemaal tot onderaan de pagina, daar vind je de rubriek **ZIEKENFONDSATTESTEN**



Vul de periode in waarvoor je een attest wenst en klik op



Je vinkt de persoon aan voor wie je het attest wil maken en druk op

GENEREREN

Ziekenfondsattesten

van 1-1-2019
Tot 15-4-2019

ZOEKEN

| NR | NAME | CODE | OMSCHRIJVING |
|-------------------------------------|--------|-----------------|----------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 407719 | Mieke Peeters | 19SDZYOMTHma07 SO DC MTH Y |
| <input type="checkbox"/> | 407719 | Nelly Vermeiren | 19SDZYOMTHma07 SO DC MTH Y |

GENEREREN

Klik op **downloaden** en het document wordt geopend.

Ziekenfondsattesten

van 1-1-2019
Tot 15-4-2019

ZOEKEN

| NR | NAME | CODE | OMSCHRIJVING |
|-------------------------------------|--------|-----------------|-------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 407719 | Mieke Peeters | 19SDZYOMTHma07 SO DC MT |
| <input type="checkbox"/> | 407719 | Nelly Vermeiren | 19SDZYOMTHma07 SO DC MT |

GENEREREN

Document klaar **Downloaden**

Dit kan je afprinten (rechter muis klikken/afdrukken).

Vergeet niet om een kleefbriefje met al je gegevens op het formulier te plakken!



FUN DANS

DINSDAG

dc Vesalius (beginner)
9 lessen | 09.15 – 10.15 uur
23, 30 april
7, 14, 21, 28 mei
4, 11, 18 juni

dc Vesalius (gevorderd)
9 lessen | 10.15 – 11.15 uur
23, 30 april
7, 14, 21, 28 mei
4, 11, 18 juni

DONDERDAG

dc Maria-ter-Heidehove (beginner)
8 lessen | 09.30 – 10.30 uur
25 april
2, 9, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni

dc Maria-ter-Heidehove (gevorderd)
8 lessen | 10.30 – 11.30 uur
25 april
2, 9, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni

KRACHT VAN AANDACHT

*Stress? Burn-out? Slaapproblemen?
Gepieker? Gebrek aan concentratie?
Pijn?*

*In deze reeks gaan we samen aan de
slag met ademhalings- en
aandachtsoefeningen!*

MAANDAG

dc Vesalius
6 lessen | 09.30 - 10.30 uur
29 april
6, 13, 20 mei
3, 17 juni

MINDFUL WANDELEN



**MINDFUL BEWEGEN EN
WANDELEN IN HET BOS VOOR
IEDEREEN**

MAANDAG

**sporthal Sportoase
samenkomen voor zwembad
bij slecht weer in de judozaal**

**7 lessen | 12.45 - 13.45 uur
(beginners)**

29 april

6, 13, 20, 27 mei

3, 17 juni

**7 lessen | 14.00 - 15.00 uur
(gevorderden)**

29 april

6, 13, 20, 27 mei

3, 17 juni

NORDIC WALKING

GRATIS VOOR IEDEREEN

DINSDAG

vertrek sporthal Sportoase

09.45 uur

elke week ook tijdens de vakanties



PILATES

MAANDAG

dc Maria-ter-Heidehove
7 lessen | 10.30 – 11.30 uur
29 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 17 juni

WOENSDAG

dc Vesalius
8 lessen | 10.00 – 11.00 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

dc Vesalius
8 lessen | 11.15 – 12.15 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

DONDERDAG

dc Antverpia
7 lessen | 11.30 – 12.30 uur
25 april
2, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni

dc Antverpia
7 lessen | 13.00 – 14.00 uur
25 april
2, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni

dc Antverpia
7 lessen | 14.15 – 15.15 uur
25 april
2, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni

TAFELTENNIS - GRATIS VOOR IEDEREEN

DINSDAG

dc Maria-ter-Heidehove
09.00 – 12.00 uur
elke week ook tijdens de vakanties

dc Antverpia
09.30 – 12.00 uur
elke week ook tijdens de vakanties

VRIJDAG

dc Maria-ter-Heidehove
13.30 – 16.30 uur
elke week ook tijdens de vakanties

dc Antverpia
13.30 – 16.30 uur
elke week ook tijdens de vakanties

TAICHI

DINSDAG

dc Antverpia (gevorderd)
9 lessen | 09.00 – 10.00 uur
23, 30 april
7, 14, 21, 28 mei
4, 11, 18 juni

dc Antverpia (beginners)
9 lessen | 09.00 – 10.00 uur
23, 30 april
7, 14, 21, 28 mei
4, 11, 18 juni

dc Antverpia (semi-gevorderd)
9 lessen | 13.00 – 14.00 uur
23, 30 april
7, 14, 21, 28 mei
4, 11, 18 juni

dc Antverpia (semi-gevorderd)
9 lessen | 14.00 – 15.00 uur
23, 30 april
7, 14, 21, 28 mei
4, 11, 18 juni

WOENSDAG

judozaal sporthal Sportoase (gevorderd)
7 lessen | 09.00 – 10.00 uur
24 april
8, 15, 22 mei
5, 12, 19 juni

judozaal sporthal Sportoase (semi-gevorderd)
7 lessen | 10.00 – 11.00 uur
24 april
8, 15, 22 mei
5, 12, 19 juni

dc Maria-ter-Heidehove (chikung)
8 lessen | 09.00 – 10.00 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

dc Maria-ter-Heidehove (gevorderd)
8 lessen | 10.00 - 11.00 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

dc Maria-ter-Heidehove (beginner)
8 lessen | 11.00 – 12.00 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

DONDERDAG

dc Vesalius (beginner)
8 lessen | 09.00 – 10.00 uur
25 april
2, 9, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni



VRIJDAG

judozaal Sportoase (gevorderd)
7 lessen | 09.00 - 10.00 uur
26 april
3, 10, 17 mei
7, 14, 21 juni

**judozaal Sportoase
(semi-gevorderd)**
7 lessen | 10.00 – 11.00 uur
26 april
3, 10, 17 mei
7, 14, 21 juni

judozaal Sportoase (beginner)
7 lessen | 11.00 – 12.00 uur
26 april
3, 10, 17 mei
7, 14, 21 juni

TENNIS

MAANDAG

sporthal Sportoase
7 lessen | 12.30 – 13.30 uur
29 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 17 juni



DONDERDAG

sporthal Sportoase
8 lessen | 12.30 – 13.30 uur
25 april
2, 9, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni

VRIJDAG

sporthal Sportoase
7 lessen | 12.30 – 13.30 uur
26 april
3, 10, 17 mei
7, 14, 21 juni

YOGA

MAANDAG

dc Maria-ter-Heidehove
7 lessen | 09.00 - 10.00 uur
29 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 17 juni

dc Vesalius
7 lessen | 09.45 - 10.45 uur
29 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 17 juni

dc Vesalius
7 lessen | 11.00 - 12.00 uur
29 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 17 juni

judozaal sporthal Sportoase
7 lessen | 11.00 - 12.00 uur
29 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 17 juni

DINSDAG

judozaal sporthal Sportoase
9 lessen | 11.00 - 12.00 uur
23, 30 april
7, 14, 21, 28 mei
4, 11, 18 juni

WOENSDAG

dc Antverpia
8 lessen | 09.30 - 10.30 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

dc Antverpia
8 lessen | 10.45 - 11.45 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

dc Antverpia
8 lessen | 14.00 - 15.00 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

dc Antverpia
8 lessen | 15.15 - 16.15 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

DONDERDAG

judozaal sporthal Sportoase
8 lessen | 10.00 - 11.00 uur
25 april
2, 9, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni

VRIJDAG

dc Maria-ter-Heidehove
8 lessen | 09.00 - 10.00 uur
26 april
3, 10, 17, 24 mei
7, 14, 21 juni

dc Antverpia
8 lessen | 09.30 - 10.30 uur
26 april
3, 10, 17, 24 mei
7, 14, 21 juni

STOELYOGA

MAANDAG

dc Maria-ter-Heidehove
7 lessen | 10.30 - 11.30 uur
29 april
6, 13, 20, 27 mei
3, 17 juni

DONDERDAG - NIEUW!!!

dc Maria-ter-Heidehove
8 lessen | 13.30 - 14.30 uur
25 april
2, 9, 16, 23 mei
6, 13, 20 juni

WOENSDAG

dc Antverpia
8 lessen | 10.45 - 11.45 uur
24 april
8, 15, 22, 29 mei
5, 12, 19 juni

VRIJDAG

dc Antverpia
8 lessen | 10.45 - 11.45 uur
26 april
3, 10, 17, 24 mei
7, 14, 21 juni

YOGA ALS PIJNBESTRIJDING

MAANDAG

dc Vesalius
6 lessen | 10.45 - 11.45 uur
29 april
6, 13, 20 mei
3, 17 juni

DINSDAG

dc Antverpia
8 lessen | 10.15 - 11.15 uur
23, 30 april
7, 14, 21 mei
4, 11, 18 juni

dc Vesalius - NIEUW!!!
6 lessen | 12.00 - 13.00 uur
29 april
6, 13, 20 mei
3, 17 juni

dc Antverpia
8 lessen | 11.30 - 12.30 uur
23, 30 april
7, 14, 21 mei
4, 11, 18 juni

ZUMBA

WOENSDAG

**Ons Middelheem
(fitness)**

8 lessen | 09.00 – 10.00 uur

24 april

8, 15, 22, 29 mei

5, 12, 19 juni

**Ons Middelheem
(beginner)**

8 lessen | 10.00 - 11.00 uur

24 april

8, 15, 22, 29 mei

5, 12, 19 juni

VRIJDAG

dc Vesalius (gold)

7 lessen | 09.00 - 10.00 uur

3, 10, 17, 24 mei

7, 14, 21 juni

Prins Kavelhof

8 lessen | 09.00 - 10.00 uur

26 april

3, 10, 17, 24 mei

7, 14, 21 juni

dc Vesalius (gold-beginners)

7 lessen | 10.15 - 11.15 uur

3, 10, 17, 24 mei

7, 14, 21 juni



VU: Jan Jambon, burgemeester, Verhoevenlei 11, 2930 Brasschaat