

V.u.: Mieke Hullebroeck - stadssecretaris - stadhuisk. Botermarkt 1, 9000 Gent - 2018 - 18_00604

SPORTDIENST GENT

09 266 80 00
sportdienst@stad.gent
Huis van de Sport
Zuiderlaan 13
9000 Gent

**Op de hoogte blijven van het sport-
aanbod en Gentse sportnieuwtjes?**

Schrijf je in op onze digitale nieuwsbrief!
www.stad.gent/sport. **Volg ons** op
www.facebook.com/GentSport

gent:

Zomersport 2018

Activiteiten voor jongeren en volwassenen



WELKE ZOMERSPORT DOE JIJ HET LIEFST?

**PROEF VAN UITDAGENDE ZOMERSPORTEN
EN WIE WEET ONTDEK JE WEL JE FAVORIETE SPORT!**

OP HET DROGE

01 BMX (12+)	4
02 Hoogteparcours (+ 1.40 m)	7
03 Start to Trail NIEUW (16+)	8
04 City Run met gids NIEUW (18+)	11
05 Fietstocht NIEUW (18+)	12
06 Eutonie (18+)	13
07 Tennis (18+)	14
08 Padel(18+)	20
09 Natuurwandeling (iedereen)	21

IN HET SOP

10 Kajak- en kanotochten (12+)	22
11 Floatfit NIEUW (16+)	24
12 Leren zwemmen (16+)	27
13 Stand up paddle (16+)	28

G-SPORTAANBOD (VOOR SPORTERS MET EEN BEPERKING) | **NIEUW**

14 G-Padel (16+)	31
15 G-Hoogteparcours (16+)	32
16 G-Stand up paddle (16+)	33

PRAKTISCH

Inschrijven	34
Prijscategorieën	34
Adressen	35

OP HET DROGE

1 | BMX | 12+

Rij je graag over hindernissen met je fiets? Wil je eens van een startheuvel vliegen? Dan is BMX echt iets voor jou! Het is bovendien een ideale springplank naar andere sporten, want je leert er zowel kracht, uithouding als fietstechniek. Soms moet je op je tanden bijten en je angst voor een hoge berg of jump overwinnen, maar het moet vooral leuk zijn. Het parcours op de Blaarmeersen is 375 meter lang, heeft 4 stroken in dolomiet, 3 bochten en een startheuvel met volautomatisch starthekken. Ideaal om BMX te ontdekken en te oefenen!

PLAATS VAN AFSpraak

- › Vlaams Wiercentrum Eddy Merckx

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij: lange broek, trui met lange mouwen, handschoenen en sportschoenen zijn verplicht
- › flesje water
- › BMX-fietsen en helmen zijn ter plaatse aanwezig, het dragen van een integraalhelm is verplicht. Om hygiënische redenen raden we het dragen van een ondermutsje/buff aan
- › er is mogelijkheid om te douchen

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS151	vrijdag	13/07/18	Wiercentrum Eddy Merckx	14-16 uur
18ZS152	donderdag	23/08/18	Wiercentrum Eddy Merckx	16-18 uur

PRAKTISCH

- › Inschrijven vooraf is noodzakelijk. De plaatsen zijn beperkt.
- › Prijs: € 7,50 per persoon





2 | HOOGTEPARCOURS | 12+

Is geen hindernis je te moeilijk? Heb je zin voor evenwicht? Kun je springen en slingeren zonder hoogtevrees? Ben je niet vies van een uitdaging en beschik je over voldoende durf? Dan is dit iets voor jou. Het parcours is opgebouwd uit 3 omlopen: het groene en het rode parcours lopen deels door het bos op een hoogte van 3,5 m. Je kunt dus een heuse kruinenwandeling maken en via kleine death rides van steunpaal naar steunpaal glijden. Het groene parcours is het makkelijkst terwijl het rode parcours uitdagender is. De derde omloop is de zwarte piste en is voor de echte durvers. Hier bedraagt de hoogte 6 meter.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Blaarmeersen: ingang strandgebouw 'Le Beach House'

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij, stevige vastzittende schoenen
- › flesje water
- › er is mogelijkheid om te douchen in de kleedkamers van het strandgebouw

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS153	maandag	09/07/18	Blaarmeersen	19-21 uur
18ZS154	dinsdag	28/08/18	Blaarmeersen	19-21 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs: € 8,50 per persoon

3 | START TO TRAIL | 16+ | NIEUW

Trailrunning is de nieuwste hype in het loopgebeuren. Het gaat om 'offroad-hardlopen'. Alles gebeurt in de natuur, op smalle padjes, over heuvels, beekjes en natuurlijke hindernissen, op zoek naar meer voeling en rust in de natuur. Het voordeel is dat je minder op snelheid maar meer op gevoel gaat lopen, want iedere stap die je zet is op een wisselende ondergrond. De zachte ondergrond beperkt de impact op je gewrichten waardoor je langere afstanden kunt overbruggen. Tijdens deze initiatielessen word je als loopliefhebber ondergedompeld in de basis van trailrunning.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Blaarmeersen: ingang strandgebouw 'Le Beach House'

MEEBRENGEN

- › goede outdoor loopschoenen en sportieve kledij die vuil mag worden
- › flesje water
- › er is mogelijkheid om te douchen in de kleedkamers van het strandgebouw

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS155	dinsdag	24/07/18	Blaarmeersen	19.30-21 uur
18ZS156	dinsdag	31/07/18	Blaarmeersen	19.30-21 uur
18ZS157	dinsdag	07/08/18	Blaarmeersen	19.30-21 uur
18ZS158	dinsdag	14/08/18	Blaarmeersen	19.30-21 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs: € 7,50 per persoon





4 | CITY RUN MET GIDS | 18+ | NIEUW

Een boeiende gids leidt je doorheen het stadscentrum en verrast je met leuke weetjes en interessante verhalen over de geschiedenis van Gent. Al lopend ontdek je nieuwe plekjes, pleintjes en parken. Het traject is 9 km. Een must voor elke loopliefhhebber die wat meer te weten wil komen over de prachtige stad Gent en al haar fantastische wijken en verborgen pareltjes. Voor deze activiteit moet je 5 km aan één stuk kunnen lopen.

PLAATS VAN AFSpraak

- › onder de Sint-Michielsbrug, kant Graslei

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij, stevige, vastzittende schoenen
- › flesje water

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS159	dinsdag	10/07/18	Stadscentrum Gent	19.00-21 uur
18ZS160	dinsdag	21/08/18	Stadscentrum Gent	19.00-21 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs: € 7,50 per persoon

5 | FIETSTOCHT | 18+ | NIEUW

Heb je zin in een fietstocht op zondag, onder begeleiding van ervaren lesgevers? Iedereen die zin heeft in een recreatieve fietstocht in groep is welkom, van beginners tot gevorderden. Voor de beginnende fietser hebben we een tocht van ongeveer 17 km uitgestippeld. We fietsen aan een gemiddelde snelheid van 12 km per uur. Voor de meer gevorderde fietsers hebben we een tocht van 40 km gepland, aan een tempo van 18 à 20 km per uur. Je schrijft je in voor ofwel de beginners ofwel de gevorderden.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Trafiek vzw (Pierkespark)

MEEBRENGEN

- › je eigen fiets
- › sportieve, aansluitende kledij en vastzittende schoenen
- › flesje water
- › helm

OVERZICHT CURSUSSEN:

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS161	zondag	15/07/18	Trafiek vzw - 17 km	10.30-13 uur
18ZS162	zondag	15/07/18	Trafiek vzw - 40 km	10.30-13 uur
18ZS163	zondag	26/08/18	Trafiek vzw - 17 km	10.30-13 uur
18ZS164	zondag	26/08/18	Trafiek vzw - 40 km	10.30-13 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs: gratis

6 | EUTONIE | 18+

Wil je je lichaam beter leren kennen? Ben je benieuwd hoe je de intelligentie ervan kunt ontdekken en benutten? Eutonie komt van het Grieks, 'eu' betekent 'juist' en 'tonus' betekent 'spankracht'. Het gaat dus om een juistere spanningsbalans tussen lichaam en geest. Stapsgewijs leer je via eenvoudige bewegingen je aandacht richten op je lichaam en opgehoopte spanning vrij te geven. De oefeningen zijn liggend, zittend en bewegend. De lessen vinden binnen plaats.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Lago Rozebroeken: hoofdingang

MEEBRENGEN

- › liefst je eigen matje of eenpersoonslaken. Als je geen eigen matje hebt, zorgen wij hiervoor
- › gemakkelijke, loszittende kledij
- › flesje water

OVERZICHT CURSUSSEN:

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS165	ma, di, wo, do	23, 24, 25, 26/07/18	Lago Rozebroeken	10-12 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs:

CATEGORIE A	CATEGORIE B	CATEGORIE C	CATEGORIE D	CATEGORIE E
€ 49,28	€ 34,40	€ 44,80	€ 31,20	€ 6,88

7 | ZOMERTENNIS | 18+

Zin om tijdens de zomervakantie te leren tennissen? Of is het al jaren geleden dat je nog eens een balletje sloeg en wil je je techniek opfrissen? In dat geval kun je een van de snelcursussen tennis volgen waar je de basistechnieken leert en inoefent. De lessen zijn gericht op de beginnende tennisser, dus niet voor half gevorderde of gevorderde spelers. De lessen vinden plaats van maandag tot en met vrijdag van 19 tot 20.30 uur en van 20.30 tot 22 uur.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Tennishal Blaarmeersen

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij, indoor sportschoenen (zonder profiel)
- › flesje water
- › materiaal wordt door de Sportdienst voorzien. Beschik je over een tennisracket, dan mag je dit meebrengen
- › er is mogelijkheid om te douchen

ORGANISATIE

- › 3 terreinen: 6 spelers per terrein / 1 lesgever per terrein



OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS166	ma - vrij	02/07/18 – 06/07/18	Tennishal Blaarmeersen	19-20.30 uur
18ZS167	ma - vrij	02/07/18 – 06/07/18	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22 uur
18ZS168	ma - vrij	09/07/18 – 13/07/18	Tennishal Blaarmeersen	19-20.30 uur
18ZS169	ma - vrij	09/07/18 – 13/07/18	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22 uur
Week 3		Geen cursus	Gentse Feesten	
18ZS170	ma - vrij	23/07/18 – 27/07/18	Tennishal Blaarmeersen	19-20.30 uur
18ZS171	ma - vrij	23/07/18 – 27/07/18	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22 uur
18ZS172	ma - vrij	30/07/18 – 03/08/18	Tennishal Blaarmeersen	19-20.30 uur
18ZS173	ma - vrij	30/07/18 – 03/08/18	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22 uur
18ZS174	ma - vrij	06/08/18 – 10/08/18	Tennishal Blaarmeersen	19-20.30 uur
18ZS175	ma - vrij	06/08/18 – 10/08/18	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22 uur
Week 7		Geen cursus		
18ZS176	ma - vrij	20/08/18 – 24/08/18	Tennishal Blaarmeersen	19-20.30 uur
18ZS177	ma - vrij	20/08/18 – 24/08/18	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22 uur
18ZS178	ma - vrij	27/08/18 – 31/08/18	Tennishal Blaarmeersen	19-20.30 uur
18ZS179	ma - vrij	27/08/18 – 31/08/18	Tennishal Blaarmeersen	20.30-22 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs per reeks (5 dagen)

CATEGORIE A	CATEGORIE B	CATEGORIE C	CATEGORIE D	CATEGORIE E
€ 105,00	€ 79,50	€ 89,25	€ 73,13	€ 19,95

ZOMERSPORT

		BMX	HOOGTE-PARCOURS	START TO TRAIL	CITY RUN MET GIDS
		14 - 16 UUR & 16 - 18 UUR	19 - 21 UUR	19.30 - 21 UUR	19 - 21 UUR
WEEK 1	2 - 6 JULI				
WEEK 2	9 - 13 JULI	Blaarmeersen Wielercentrum vrijdag 13/7 14 - 16 uur	Blaarmeersen maandag 9/7		Sint-Michielsbrug (kant Graslei) dinsdag 10/7
WEEK 3	GENTSE FEESTEN				
WEEK 4	23 - 27 JULI			Blaarmeersen dinsdag 24/7	
WEEK 5	30 JULI - 3 AUG			Blaarmeersen dinsdag 31/7	
WEEK 6	6 - 10 AUG			Blaarmeersen dinsdag 7/8	
WEEK 7	13 - 17 AUG			Blaarmeersen dinsdag 14/8	
WEEK 8	20 - 24 AUG	Blaarmeersen Wielercentrum donderdag 23/8 16 - 18 uur			Sint-Michielsbrug (kant Graslei) dinsdag 21/8
WEEK 9	27 - 31 AUG		Blaarmeersen dinsdag 28/8		

PROGRAMMA 2018

		FIETSTOCHT	EUTONIE	TENNIS INITIATIE	PADEL
		10 - 13 UUR	10 - 12 UUR	19 - 20.30 UUR & 20.30 - 22 UUR	10 - 12 UUR
WEEK 1	2 - 6 JULI			Blaarmeersen maandag 2/7 t/m vrijdag 6/7	
WEEK 2	9 - 13 JULI	Trafiek vzw Pierkespark zondag 15/7		Blaarmeersen maandag 9/7 t/m vrijdag 13/7	
WEEK 3	GENTSE FEESTEN				
WEEK 4	23 - 27 JULI		Rozebroeken maandag 23/7 t/m donderdag 26/7	Blaarmeersen maandag 23/7 t/m vrijdag 27/7	Padel 4U2 Gentbrugge zaterdag 28/7
WEEK 5	30 JULI - 3 AUG			Blaarmeersen maandag 30/7 t/m vrijdag 3/8	
WEEK 6	6 - 10 AUG			Blaarmeersen maandag 6/8 t/m vrijdag 10/8	Padel 4U2 Gentbrugge zaterdag 11/8
WEEK 7	13 - 17 AUG				Padel 4U2 Gentbrugge zaterdag 18/8
WEEK 8	20 - 24 AUG	Trafiek vzw Pierkespark zondag 26/8		Blaarmeersen maandag 20/8 t/m vrijdag 24/8	Padel 4U2 Gentbrugge zaterdag 25/8
WEEK 9	27 - 31 AUG			Blaarmeersen maandag 27/8 t/m vrijdag 31/8	

ZOMERSPORT

		NATUUR- WANDELING	KAJAK/ KANOTOCHTEN	FLOAT- FIT	LEREN ZWEMMEN
		14 - 17 uur & 14.30 - 17 uur	13 - 18 uur	10 - 10.45 uur & 11 - 11.45 uur	19 - 20 uur & 20 - 21 uur
WEEK 1	2 - 6 JULI				Zwembad Strop maandag 2/7 t/m vrijdag 6/7
WEEK 2	9 - 13 JULI			Blaarmeersen woensdag 11/7	
WEEK 3	GENTSE FEESTEN				
WEEK 4	23 - 27 JULI			Blaarmeersen maandag 23/7	
WEEK 5	30 JULI - 3 AUG	Bourgoyen donderdag 2/8 14 - 17 uur	Blaarmeersen zaterdag 4/8		
WEEK 6	6 - 10 AUG			Blaarmeersen woensdag 8/8	
WEEK 7	13 - 17 AUG	Gentbrugse Meersen donderdag 16/8 14.30 - 17 uur			
WEEK 8	20 - 24 AUG				
WEEK 9	27 - 31 AUG			Blaarmeersen woensdag 29/8	

PROGRAMMA 2018

		STAND UP PADDLE	G- PADEL	G-HOOGTE- PARCOURS	G-STAND UP PADDLE
		19 - 21 uur	14 - 16 uur	9 - 12 uur	13 - 17.30 uur
WEEK 1	2 - 6 JULI	Blaarmeersen woensdag 4/7			
WEEK 2	9 - 13 JULI				
WEEK 3	GENTSE FEESTEN				
WEEK 4	23 - 27 JULI	Blaarmeersen woensdag 25/7			
WEEK 5	30 JULI - 3 AUG	Blaarmeersen woensdag 1/8			Blaarmeersen woensdag 1/8
WEEK 6	6 - 10 AUG		Padel 4U2 Gentbrugge maandag 6/8		
WEEK 7	13 - 17 AUG				
WEEK 8	20 - 24 AUG	Blaarmeersen woensdag 22/8		Blaarmeersen donderdag 23/8	
WEEK 9	27 - 31 AUG				

8 | PADEL | 18+

Padel is een leuke laagdrempelige racketsport die zich razendsnel aan het verspreiden is in Europa. Je speelt op een rechthoekig terrein, omringd door glazen wanden en hekkens die je ook gebruikt bij het spel. Het materiaal bestaat uit een racket van kunststof en een tennisbal. Padel is een veelzijdige sport met elementen uit tennis en squash. De sport is toegankelijk voor sportievelingen van elk niveau en elke leeftijd. Een ideale sport om te spelen met vrienden, familie of collega's!

PLAATS VAN AFSpraak

- › Padel 4U2, Gentbrugge

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij, outdoor sportschoenen
- › flesje water
- › materiaal is ter plaatse aanwezig
- › er is mogelijkheid om te douchen

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS180	zaterdag	28/07/18	Padel 4U2 Gentbrugge	10-12 uur
18ZS181	zaterdag	11/08/18	Padel 4U2 Gentbrugge	10-12 uur
18ZS182	zaterdag	18/08/18	Padel 4U2 Gentbrugge	10-12 uur
18ZS183	zaterdag	25/08/18	Padel 4U2 Gentbrugge	10-12 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs voor 1 uur les + 1 uur gratis spel

CATEGORIE A	CATEGORIE B	CATEGORIE C	CATEGORIE D	CATEGORIE E
€ 14,00	€ 10,60	€ 11,90	€ 9,75	€ 2,66

9 | NATUURWANDELINGEN BOURGOYEN-OSSEMEERSEN & GENTBRUGSE MEERSEN

Zin in een aangename wandeling in de Bourgoyen-Ossemeersen of in de Gentbrugse Meersen onder leiding van een gids? Je komt meer te weten over de fauna, flora en het beheer van deze mooie natuurgebieden.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Natuur- en Milieucentrum De Bourgoyen
- › Gentbrugse Meersen: café Boer Janssens

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij aangepast aan de weersomstandigheden
- › stevige stapschoenen

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS184	donderdag	02/08/18	Natuur- en milieucentrum De Bourgoyen	14-17 uur
18ZS185	donderdag	16/08/18	Gentbrugse Meersen	14.30-17 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is wenselijk, laatbeslissers mogen aansluiten als er nog plaats is.
- › Prijs: gratis

IN HET SOP

10 | KAJAK- EN KANOTOCHTEN | 12+

Je kunt deze zomer **individueel** inschrijven voor de volgende kajaktocht in duozit:

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS251	zaterdag	04/08/18	Blaarmeersen (duo kajak)	13-18 uur

INDIVIDUEEL INSCHRIJVEN

- › vooraf inschrijven is noodzakelijk, want het aantal plaatsen is beperkt.
Surf naar www.stad.gent/sport2/sportcursussen
- › Voorwaarde: 100 meter kunnen zwemmen
- › Prijs: € 12,50 per persoon

Voor **groepen** organiseert de Sportdienst begeleide kajak- en kanotochten op de Leie:

- › van 20 april tot eind september 2018
- › Dagtochten op zaterdag en zondag tussen 10 en 13 uur
- › Fakkeltochten op vrijdag en zaterdag om 19 uur
- › voor groepen van minimaal 10 tot maximaal 48 deelnemers
- › start en eindpunt in de Blaarmeersen
- › minimum leeftijd is 12 jaar,
- › deelnemers moeten kunnen zwemmen
- › gemiddelde duur 5 uur (inclusief pauze)
- › reserveer minstens 4 weken vooraf op [sportdagen. blaarmeersen@stad.gent](mailto:blaarmeersen@stad.gent)

Je vaart langs het schilderachtige Afsnee of tot in hartje binnenstad. Tijdens een avontuurlijke fakkeltocht geniet je intens van het feeërieke Gent by Night.

GROEPEN INSCHRIJVEN

- › vooraf inschrijven via formulier op www.stad.gent (tik 'kajaktochten' in het zoekvenster)
- › Voorwaarde: 100 meter kunnen zwemmen
- › Prijs dagtocht: €12,50 per persoon
- › Prijs fakkeltocht: € 15,00 per persoon

PLAATS VAN AFSpraak

- › Blaarmeersen: ingang strandgebouw 'Le Beach House'

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij, warme trui, regenjasje, licht schoeisel, reservekledij en -schoenen, plastic zak, douchegerief, brilbeveiliging (voor brildraggers)
- › alle materiaal is ter plaatse aanwezig
- › er is mogelijkheid om te douchen



11 | FLOATFIT-BOOTCAMP | 16+ | NIEUW

Floatfit is overgewaaid uit het Verenigd Koninkrijk. Je volgt les op een drijvende mat, de aquabase. Tijdens deze sessie gebruik je spieren waarvan je niet eens wist dat je ze had. Dit omdat je constant je evenwicht moet houden op de bewegende mat terwijl je spierversterkende oefeningen uitvoert. Door de combinatie met een stevige workout op het strand werk je 2 keer zo hard aan je zomerlijf. Plezier verzekerd!

PLAATS VAN AFSpraak

- › Sportstrand Blaarmeersen, ter hoogte van het voetbalterreintje

MEEBRENGEN

- › zwem- en douchegerief
- › eventueel sportieve kledij (om over je zwemkledij te dragen) die nat mag worden
- › oude sportschoenen of waterschoenen in stof, brilbeveiliging (voor brildragers)
- › flesje water
- › materiaal is ter plaatse aanwezig

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS252	woensdag	11/07/2018	Blaarmeersen	10-10.45 uur
18ZS253	woensdag	11/07/2018	Blaarmeersen	11-11.45 uur
18ZS254	maandag	23/07/2018	Blaarmeersen	10-10.45 uur
18ZS255	maandag	23/07/2018	Blaarmeersen	11-11.45 uur
18ZS256	woensdag	08/08/2018	Blaarmeersen	10-10.45 uur
18ZS257	woensdag	08/08/2018	Blaarmeersen	11-11.45 uur
18ZS258	woensdag	29/08/2018	Blaarmeersen	10-10.45 uur
18ZS259	woensdag	29/08/2018	Blaarmeersen	11-11.45 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs per sessie van 45 minuten: € 7,50 per persoon





12 | LEREN ZWEMMEN | 16+

Deze lessen zijn bedoeld voor deelnemers met watervrees. Je leert zwemmen in het instructiebad. Daarna kun je overstappen naar het grote bad. Je werkt aan het overwinnen van watervrees en oefent op dieptegewinning. Je leert de beginselen van schoolslag.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Zwembad Strop: inkom zwembad

MEEBRENGEN

- › zwem- en douchejerief, badhanddoek, 50 cent of 1 euro

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS260	ma - vrij	02/07/18 – 06/07/18	Zwembad Strop	19-20 uur
18ZS261	ma - vrij	02/07/18 – 06/07/18	Zwembad Strop	20-21 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs per week

CATEGORIE A	CATEGORIE B	CATEGORIE C	CATEGORIE D	CATEGORIE E
€ 52,00	€ 46,00	€ 48,00	€ 38,00	€ 9,30

13 | STAND UP PADDLE | 16+

Stand up paddling (ook wel suppen of peddelsurfen genoemd) is een vorm van golfsurfen op een golfsurfplank. Het is makkelijk om te leren en je hoeft er niet heel sportief voor te zijn. Je staat recht op de surfplank en gebruikt een peddel. Eerst voelt het nog wat wiebelig, maar binnen een paar minuten sta je stabiel en geniet je van water en zon. 'Suppen' is een uitdagende en leuke watersport.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Blaarmeersen: ingang strandgebouw 'Le Beach House'

MEEBRENGEN

- › oude sportschoenen of waterschoenen in stof, zwem- en douchegerief, brilbeveiliging (voor brildragers)
- › SUP-materiaal is ter plaatse aanwezig

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS262	woensdag	04/07/18	Blaarmeersen	19-21 uur
18ZS263	woensdag	25/07/18	Blaarmeersen	19-21 uur
18ZS264	woensdag	01/08/18	Blaarmeersen	19-21 uur
18ZS265	woensdag	22/08/18	Blaarmeersen	19-21 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs

CATEGORIE A	CATEGORIE B	CATEGORIE C	CATEGORIE D	CATEGORIE E
€ 19,40	€ 15,40	€ 18,00	€ 14,00	€ 3,08





G-ZOMERAANBOD

VOOR SPORTERS MET EEN BEPERKING | *NIEUW*

14 | G-PADEL | +16

Sporters met autisme, een verstandelijke en/of fysieke beperking kunnen deze zomer deelnemen aan een sessie padel. Padel is een plezierige laagdrempelige racketsport die elementen heeft uit tennis en squash. Je speelt op een terrein omringd door glazen wanden die je ook gebruikt bij het spel. De sport is toegankelijk voor sportievelingen van elk niveau en elke leeftijd. Zin om kennis te maken met padel? Kom dan zeker naar deze aangepaste lessenreeks!

PLAATS VAN AFSpraak

- › Padel 4U2, Gentbrugge

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij, outdoor sportschoenen
- › flesje water
- › materiaal is ter plaatse aanwezig
- › er is mogelijkheid om te douchen

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS351	maandag	06/08/18	Padel 4U2 Gentbrugge	14-16 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs voor 1 uur les + 1 uur gratis spel onder begeleiding

CATEGORIE A	CATEGORIE B	CATEGORIE C	CATEGORIE D	CATEGORIE D
€ 14,00	€ 10,60	€ 11,90	€ 9,75	€ 2,66

15 | G-HOOGTEPARCOURS | 16+

Zin in een portie avontuur? Is geen hindernis je te moeilijk? Kun je springen en slingeren zonder hoogtevrees? Schrijf je dan zeker in voor het hoogteparcours. Deze sportsessie is voor sporters met autisme en/of lichte verstandelijke beperking. Het parcours is opgebouwd uit 3 omlopen: het groene en het rode parcours lopen deels doorheen het bos op een hoogte van 3,5 m. De derde omloop is de zwarte piste en is op een hoogte van 6 meter.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Blaarmeersen: ingang strandgebouw 'Le Beach House'

MEEBRENGEN

- › sportieve kledij, stevige vastzittende schoenen
- › flesje water
- › er is mogelijkheid om te douchen

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS352	donderdag	23/08/18	Blaarmeersen	9-12 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs: € 8,50 per persoon

16 | G-STAND UP PADDLE | 16+

Stand up paddle (ook wel suppen genoemd) is een leuke watersport. Je staat recht op de surfplank en gebruikt een peddel. Voor de waterratten onder de G-sporters organiseren we een supinitiatie. Sporters met autisme, een verstandelijke en/of een fysieke beperking kunnen zich inschrijven. Je moet kunnen zwemmen om aan deze sessie deel te nemen. Let op: na je inschrijving krijg je van ons een medische fiche. In die medische fiche vragen we welke begeleiding je nodig hebt. Op basis van die informatie delen we de groepen in en laten we je weten op welk uur je sessie start:

- › Sessie 1: 13-14.30 uur
- › Sessie 2: 14.30-16 uur
- › Sessie 3: 16-17.30 uur

Elke sessie duurt anderhalf uur.

PLAATS VAN AFSpraak

- › Blaarmeersen: ingang strandgebouw 'Le Beach House'

MEEBRENGEN

- › oude sportschoenen of waterschoenen in stof, zwem- en douchegerief, brilbeveiliging (voor bril dragers)
- › SUP-materiaal is ter plaatse aanwezig

OVERZICHT CURSUSSEN

CURSUS	DAG	DATA	ACCOMMODATIE	UURREGELING
18ZS353	woensdag	01/08/18	Blaarmeersen	13-17.30 uur

PRAKTISCH

- › Vooraf inschrijven is noodzakelijk. Het aantal plaatsen is beperkt.
- › Prijs per les van anderhalf uur

CATEGORIE A	CATEGORIE B	CATEGORIE C	CATEGORIE D	CATEGORIE E
€ 12,90	€ 10,30	€ 12,00	€ 9,30	€ 2,05

INSCHRIJVEN

De inschrijvingen voor de zomersport starten

- › voor Gentenaars vanaf woensdag 23 mei 2018 om 9 uur
- › voor niet-Gentenaars vanaf donderdag 24 mei 2018 om 9 uur

Vanaf dan is inschrijven doorlopend mogelijk

- › Via de website www.stad.gent/sport2/sportcursussen
- › Telefonisch op 09 266 80 00
 - › van maandag tot en met zaterdag van 8 tot 19 uur Opgelet: op een eerste inschrijvingsdag pas vanaf 9 uur
- › Ter plaatse in het Huis van de Sport | Zuiderlaan 13 | 9000 Gent
 - › van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 12 uur (op woensdag ook van 13.30 tot 17 uur)
 - › zaterdag (enkel op een eerste inschrijvingsdag) vanaf 9 uur. Volgnommers worden ter plaatse vanaf 8 uur uitgedeeld
- › Via e-mail naar sportdienst@stad.gent. Opgelet! e-mails worden niet prioritair behandeld.

PRIJSCATEGORIEËN

GENTENAARS

Categorie B

- › 26 t/m 64 jaar

Categorie D

- › 0 t/m 25 jaar
- › vanaf 65 jaar
- › personeel van Groep Gent en leden van Sodigent

Categorie E

- › houders van UiTPAS met recht op kansentarief

NIET-GENTENAARS

Categorie A

- › 26 t/m 64 jaar

Categorie C

- › 0 t/m 25 jaar
- › vanaf 65 jaar

Categorie D

- › personeel van Groep Gent

ADRESSEN

SPORTHALLEN

Bourgoyen

Driepikkelstraat 30
9030 Gent-Mariakerke

Lago Rozebroeken

Victor Braeckmanlaan 180
9040 Gent-Sint-Amandsberg

ZWEMBADEN

Strop

Stropstraat 31 | 9000 Gent

OPENLUCHTCENTRA

Sport- en Recreatiepark

Blaarmeersen

Buitensporten - strandgebouw

Strandlaan 24
9000 Gent

Tennishal

Campinglaan 13
9000 Gent

Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx

Strandlaan 3
9000 Gent

EXTERNE LOCATIES

Gentbrugse Meersen - Boer Janssens

Boer Janssensstraat 15-19
9050 Gentbrugge

Trafiek vzw

Haspelstraat 37 (Pierkespark)
9000 Gent

Sint-Michielsbrug

Graslei
9000 Gent

Natuur- en Milieucentrum De Bourgoyen

Driepikkelstraat 32
9030 Mariakerke

Padel4U2

Emanuel Hielstraat 108
9050 Gentbrugge

Gentenaars met een verhoogde tegemoetkoming kunnen genieten van een gunsttarief via de UiTPAS aan kansentarief.

