

INSCHRIJVINGSFORMULIER OPSTUREN NAAR:

Jordi Buyse
Zaalbeheerder
Félix Vande Sandestraat 15
1081 Koekelberg

BETALING

Het correcte bedrag overschrijven op rek.nr.
091-0171180-04 van de Vlaamse Gemeenschaps-
commissie, Algemene directie Cultuur, Jeugd en Sport,
Saintelettesquare 17, 1000 Brussel, met vermelding:
'inschrijving naam lessenreeks + naam'.

*Informeer bij je ziekenfonds of zij een deel van het inschrijvingsgeld terugbetalen (meer info op www.vgc.be/sport).
Is de kostprijs te hoog? Maak een afspraak met de sportdienst en samen zoeken we naar een geschikte oplossing (tel. 02 413 04 58 of sportdienst@vgc.be).*



VOOR MEER INFO

Jordi Buyse
Zaalbeheerder
Félix Vande Sandestraat 15
1081 Koekelberg
0478 30 68 71
beheer.kub@vgc.be
www.vgc.be/sport

Met de steun van de Vlaamse overheid
v.u.: Eric VERREPT, leidend ambtenaar, Saintelettesquare 17, 1000 Brussel

LESSENREEKSEN GC DE PLATOO

ZUMBA

Zumba is een nieuwe, hippe groepsles die Latino dansstijlen combineert met makkelijk te volgen bewegingen en zo een dynamische, intensieve work-out vormt.

Info en inschrijven:
GC De Platoo, Pantheonlaan 14, 1081 Koekelberg
02 412 00 50 · deplatoo@vgc.be



GEGEVENS VAN SPORTCLUBS IN DE HUB

ZAALVOETBAL (VOLWASSENEN)

- Torpedo Rapsat
Voor meer info: Kurt Boes · kurt.boes@numericable.be
- Steaua Simonis
Voor meer info: Frank Tierens · frank.tierens@hotmail.com
- ZVC Sheffield Tuesday
Voor meer info: Michaël Bellon
michaelbellon@gmail.com
- Alleen op woensdag
Voor meer info: Alain Biltereyst · alain@bilt.be
- FC Allegro
Voor meer info: Joël L'Ecluse · joel.lecluse@telenet.be
- Goalgetter
Voor meer info: Wouter Willems
wouter.willems@gmail.com
- Metallurg Rits Café
Voor meer info: Ben Van Beeck · ben@sovehb.be
- ZVK Intoxicoche
Voor meer info: Nima Hosseinpour
tabrizinima@gmail.com
- ZVK Vaartkapoentjes
Voor meer info: Thierry Driessens
thierry.driessens@dhl.com

ANDERE

- Voetbalatelier Welvaartkapoen vzw (IBO) (jeugd)
Voor meer info: Annelies Vangoidsenhoven
annelies.vangoidsenhoven@vgc.be
- Basketbal BC Bis-Foyer Molenbeek (jeugd)
Voor meer info: Wenke Thewis · wenke.thewis@foyer.be
- Buurtsport Brussel vzw (jeugd)
Voor meer info: Dieter Truyen · dieter@buurtsportbrussel.be
- Ropeskiping: Brussels Jump Club (jeugd en volwassenen)
Voor meer info: Jamal Louahrani
brusselsjumpclub@hotmail.com

Sportaanbod
2010-2011

VLAAMSE
In de weer
GEMEENS
voor
CHAPSCO
Brussel
MMISSIE



SPORT
EN BRUSSEL

Sportaanbod
in de sportzaal
van de HUB

Félix Vande Sandestraat 15
1081 Koekelberg

SPORTINITIATIEVEN VGC-SPORTDIENST

INLINESKATEN

Beginnelingen leren de basistechnieken van inlineskaten onder de knie te krijgen. Ook gevorderden zijn van harte welkom om hun techniek verder te ontwikkelen.

Voor wie: van 6 tot 14 jaar:
elke dinsdag van 17.30 u. tot 18.30 u.
voor volwassenen:
elke dinsdag van 18.30 u. tot 19.30 u.
Wanneer: van 28 september tot 7 december 2010
Prijs: 30 EUR

Tijdens de eerste les kan je gratis deelnemen.
Verplicht inschrijven en betalen vanaf de tweede les.
Je kan gratis gebruikmaken van inlineskates tussen maat 29 en 40 en van knie- en elleboogbescherming.
Info en inschrijven: zie achterkant folder

PSYCHOMOTORISCHE VAARDIGHEDEN

Tijdens deze lessenreeks worden de kinderen geprikkeld en gestimuleerd tot bewegen, om zo hun motorische vaardigheden optimaal te ontwikkelen. Ze maken kennis met allerlei sportmaterialen en sporttakken. Ze ontdekken waar ze goed in zijn en wat ze graag doen, dit maakt het hen op latere leeftijd veel eenvoudiger om voor een specifieke sport te kiezen.

Voor wie: van 3 tot 5 jaar:
elke zaterdag van 10.00 u. tot 11.00 u.
van 6 tot 8 jaar:
elke zaterdag van 11.00 u. tot 12.00 u.
Wanneer: van 2 oktober 2010 tot mei 2011
Prijs: 30 EUR

Tijdens de eerste les kan je gratis deelnemen.
Verplicht inschrijven en betalen vanaf de tweede les.
Info en inschrijven: zie achterkant folder

SPORT OVERDAG

Aanbod voor volwassenen en senioren waarbij sportplezier, sociaal contact en fysieke fitheid centraal staan.

Nordic walking

Nordic walking verbetert de mobiliteit en de bloedsomloop van de hals en het schoudergebied en is dus meer dan zomaar wat wandelen met twee stokken. In Finland, waar deze sport vandaan komt, zijn er al ruim een miljoen beoefenaars en ook in Vlaanderen wint de sport nog altijd aan populariteit. Wil jij ook op een gezonde manier leren bewegen? Kom het dan zeker eens uitproberen!

Wanneer: van 5 oktober tot 14 december 2010
elke dinsdag van 10.30 u. tot 11.30 u.



Fitbal

De fitbal is een grote bal waarop je kan zitten, huppen, rollen ... Tijdens deze lessen gebruiken we de bal om de verschillende arm-, romp- en beenspieren te versterken én om de algemene lichaamshouding en conditie te verbeteren.

Wanneer: van 7 oktober tot 16 december 2010
elke donderdag van 10.30 u. tot 11.30 u.



Conditiegym

Voor wie zijn conditie op peil wil houden en zijn lenigheid wil verbeteren. Hier geen moeilijke oefeningen of toestelturnen, wel een eenvoudige én doeltreffende training die iedereen aankan. Topprestaties worden niet verwacht, het gaat puur om het plezier en het sporten.

Wanneer: van 1 februari tot 5 april 2011
elke dinsdag van 10.30 u. tot 11.30 u.

Pilates

Pilates wordt uitgevoerd op een mat en is gericht op de versteviging van de rug- en buikspieren volgens het unieke Pilates-principe. De bewegingen vertrekken vanuit een correcte lichaamshouding met stabilisatie van bekken en schouders. Een samenspel van bewegen, ademen en concentratie waarbij je snel resultaat boekt.

Wanneer: van 3 februari tot 7 april 2011
elke donderdag van 10.30 u. tot 11.30 u.

Prijs: 3 EUR per les,
25 EUR voor een 10-beurtenkaart*
* Met je 10-beurtenkaart mag je deelnemen aan de verschillende lessen. Enkel voor Nordic walking is het noodzakelijk de volledige lessenreeks te volgen.

Info en inschrijven: zie achterzijde folder

BADMINTON

Je kan vrij spelen, maar er staat ook een deskundige lesgever voor je klaar die je de nodige tips en uitleg geeft.

Voor wie: vanaf 14 jaar, van 8 tot 14 jaar alleen onder begeleiding van een volwassene
Wanneer: wekelijks vanaf 2 september 2010 tot en met 31 mei 2011
maandag en donderdag: 19.00 u. – 21.00 u.
dinsdag: 19.30 u. – 21.00 u.

Info en inschrijven:
Sportdienst van de Vlaamse
Gemeenschapscommissie (Nele Arys):
02 413 04 44 · sportdienst@vgc.be

SPORTACADEMIE

De VGC-sportdienst organiseert sportacademies met een gevarieerd sportaanbod, voor verschillende leeftijden. De nadruk ligt op initiaties in verschillende sportdisciplines. Je kunt er proeven van een ruime waaier aan sporttakken.

Voor wie: van 3 tot 12 jaar

Wanneer: van 15 september 2010 tot en met eind mei 2011, elke woensdag van 13.00 u. tot 14.20 u. of van 14.30 u. tot 15.50 u. (behalve in de schoolvakanties)

Info en inschrijven:
Sportdienst van de Vlaamse
Gemeenschapscommissie: 02 413 04 38
sportdienst@vgc.be

INSCHRIJVINGSFORMULIER

- INLINESKATEN
- PSYCHOMOTORISCHE VAARDIGHEDEN
- SPORT OVERDAG

Naam en voornaam:
.....
Straat:
..... nr: bus:
Postcode:
Gemeente:
Telefoon:
E-mail:
Geboortedatum:

Schrijft zich in voor:

- inlineskaten 6-14 jaar
- inlineskaten voor volwassenen
- psychomotorische vaardigheden 3-5 jaar
- psychomotorische vaardigheden 6-8 jaar
- Nordic walking
- fitbal
- conditiegym
- pilates