

DANS JE LEVEN LANG KALENDER



IEDEREEN MEE



Sint-Niklaas

Oh zo verrassend

ALGEMENE INFO

Hoe meer we bewegen, hoe langer we fit en gezond blijven. Een van de leukste manieren om te bewegen is dansen. Je kunt er jezelf mee uitdrukken en het is ook plezant! Je kan alleen dansen, met een partner of in een groep, alles is mogelijk!

Dat dansen niet alleen 's avonds kan, willen we weergeven met deze kalender. Per maand vind je een overzicht waar je overdag kan gaan dansen. Elke maand lichten we ook een thema uit waar je dan meer info kunt vinden. We bijten alvast de spits af met 2 dansnamiddagen op het Apostelplein in juli en augustus.

In augustus nemen we jullie mee naar de seniorenverenigingen, want die zijn ook in de zomer actief. We kijken hierbij enkel naar hun dansactiviteiten, want met enkel hun aanbod kunnen we al een hele kalender vullen!

In september verdiepen we ons in de vrije ateliers, want daar starten dan ook heel wat dansactiviteiten terug op. In oktober nemen we een kijkje bij de lokale dienstencentra, die ook een mooi aanbod rond dansen en bewegen hebben.

In november staan we nog even stil bij de stedelijke academie podium, die naast de vele muziekopleidingen ook een dansaanbod hebben.

En in december tenslotte verwijzen we naar het beweegaanbod van de stedelijke sportdienst, zij organiseren ook wekelijks beweegmomenten.

Op 3 december organiseren we een groot dans je leven lang evenement in 't Bauhuis. Het belooft een swingende namiddag te worden voor jong en minder jong!

Heb je nog vragen, neem gerust contact op met regiewelzijn@sint-niklaas.be of 03 778 37 26.



JULI

					Za	Zo
					1	2
Ma	Di	Wo	Do	Vr		
3	4 10u lijndansen 't Lammeke (uitzonderlijk in de Spoele) 14u stijldansen VI@s	5 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	6	7 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	8	9 14u30 Zomer op het plein (Sint-Nicolaasplein)
10	11	12 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	13	14 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	15	16
17	18 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen VI@s	19 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko 14u zomer op het plein (fun line dance) (Sint-Nicolaasplein)	20	21 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	22	23
24	25	26 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	27	28 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	29	30
31						

DANSNAMIDDAGEN OP HET PLEIN

Elke zomer kan je tijdens Zomer op het plein komen dansen op het Sint-Nicolaasplein (achter de oude kerk). Deze dansmomenten vinden meestal 's avonds plaats, maar deze zomer zijn er ook 3 namiddagmomenten. Deze dansmomenten zijn volledig gratis! Iedereen mag komen meedoen of gewoon genieten van de sfeer.

Deze activiteiten vinden alvast plaats op het plein in juli en augustus.

ZONDAG 9 JULI:

14:30 - 15:30 u: Lotte De Clerck

16:30 - 18:00 u: Mathias Vergels & het goede voorbeeld

WOENSDAG 19 JULI

14:00 - 17:00 u: Dans je leven lang: line-dance

WOENSDAG 16 AUGUSTUS

14:00 - 17:00 u: Dans je leven lang: stijldansen

En ook tijdens de Vredefeesten zullen er in de namiddag dansmomenten zijn.

meer info over het volledige programma vind je via www.ontdeksintniklaas.be



AUGUSTUS

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
	1 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen VL@s	2 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	3	4 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	5	6
7	8 10u lijndansen 't Lammeke	9 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	10	11 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	12	13
14	15	16 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko 14u zomer op het plein (stijldansen) (Sint-Nicolaasplein)	17	18 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	19	20
21	22 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen VL@s	23 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	24	25 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	26	27
28	29 10u lijndansen 't Lammeke	30 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	31			

SENIOREN VERENIGINGEN

Sint-Niklaas telt heel wat seniorenverenigingen. Hieronder vind je een kort overzicht van hun dansactiviteiten, maar zij hebben ook een heel uitgebreid aanbod beweegactiviteiten. Wil je per trefpunt weten welke hun activiteiten zijn, neem dan zeker contact op met hen! Je vindt een overzicht van de seniorenverenigingen op www.sint-niklaas.be/senioren

S-PLUS EN S-SPORT/RECREAS BELSELE: DANSLES

Elke woensdag, van 9:30 tot 11:30 u
Cultuurzaal De Kouter (Belsele)
Contact en info: Maggy Philips, 09 333 57 80, o-vl@s-plusvzw.be

OKRA BELSELE EN PUIVELDE: LIJNDANSEN

Iedere vrijdag lijndansen o.l.v. van lesgeefster van 9:00 tot 11:05 u en van 11:05 tot 13:05 u in de Parochiezaal van Belsele, Hof van Belsele 2
Contact en info: vera.vandevoorde2@telenet.be - tel.: 0497/51 90 21

VL@S: STIJLDANSEN (LIEFST MET 2)

Dinsdag om de 2 weken.
Tijdstip : 14:00 u. Plaats : Het Lindehof, Kerkstraat 11, 9111 Belsele

OKRA KRIKO DANSEN

Elke woensdagnamiddag van 14:00 tot 16:00 u
Contact en info: Agnes Van Mieghem: 03 779 84 91



SEPTEMBER

VA = Vrije ateliers

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
				1 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	2 13u opendeurdag vrije ateliers met demo's en proeflessen	3
4	5 14u stijldansen Vl@s	6 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	7	8 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	9	10
11	12	13 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	14	15 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	16	17
18	19 10u lijndansen 't Lammeke	20 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	21	22 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	23 9u45 Happy moves (VA)	24
25 13u30 en 15u Happy moves (VA)	26 10u lijndansen 't Lammeke (uitzon- derlijk in de Spoele) 14u stijldansen Vl@s 18u30 Flamenco (VA)	27 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	28 14u muziek- namiddag met dansen ('t Lammeke)	29 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	30 9u45 Happy moves (VA)	31

VRIJE ATELIERS

In de vrije ateliers kan je heel veel verschillende cursussen en workshops volgen, waaronder ook deze 3 danscursussen.

INFO EN INSCHRIJVEN:

Online inschrijven vanaf 3 september 13:00 u t.e.m. 17 september
Rode Kruisstraat 25, 9100 Sint-Niklaas
03 778 33 70, www.vrijeateliers.be, vrijeateliers@sint-niklaas.be

HAPPY MOVES DANCING GROOVES

Een fijne danscursus met toffe moves en grooves op leuke muziek. Alle muziekstijlen en dans genres komen aan bod. En je hebt er ook helemaal geen danspartner voor nodig, want we dansen lekker alleen!

Heb je nooit gedanst of heb je bakken ervaring, ben je een muurbloempje of net heel erg ritmisch, iedereen is welkom in onze wekelijkse les!

Zaterdag: van 9:45 tot 11:45 u

Maandag: van 13:30 tot 15:00 u

Maandag (voor beginners en senioren): van 15:00 tot 16:00 u

FLAMENCO

Jong en oud, man en vrouw, samen of alleen, kortom iedereen die gevoel voor ritme en affiniteit heeft met flamenco, Spanje en alles wat erbij hoort, is welkom. Olé!

Dinsdag: van 18:30 tot 19:30 u (meerdere uren voor de meer gevorderden)

ZUMBA

Zumba is toegankelijk voor alle leeftijden met zijn gemakkelijk te volgen dansspasjes. De verschillende dansstijlen zoals salsa, merengue, calypso, banghra en reggaeton komen aan bod, alsook dansen we op hedendaagse muziek en doen we de heupen swingen van het begin tot het einde van de les. Hoewel je met een stevige workout bezig bent, voelt het absoluut niet zo aan. De cursus is zowel voor vrouwen als mannen. Maandag- en donderdagavond

Zumba gold past de bewegingen en tempo aan de behoeften van de actieve oudere deelnemer en is geschikt voor diegene die net hun reis naar een fitte en gezonde levensstijl beginnen.

Actieve oudere volwassenen willen dat vriendschap, plezier en dans en fitness een belangrijke rol spelen in hun wekelijkse agenda. Zumba gold sluit daar perfect bij aan. Het is een dans-fitnessles die bovendien erg leuk is om te doen.

Woensdag: van 13:30 tot 14:30 u



OKTOBER

VA = Vrije ateliers
DD = Den Dissel

Zo

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
2 13u30 en 15u Happy moves (VA)	3 10u lijndansen 't Lammeke 18u30 Flamenco (VA)	4 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u optreden met lokale band The Staff (DD) 14u dansen OKRA Kriko 19u popcorn dansavond	5	6 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	7 9u45 Happy moves (VA)	8
9 13u30 en 15u Happy moves (VA)	10 10u lijndansen 't Lammeke 18u30 Flamenco (VA)	11 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	12	13 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele (academie) 13u30 dans voor volwassenen (academie)	14 9u45 Happy moves (VA)	15
16 13u30 en 15u Happy moves (VA)	17 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen VL@s 18u30 Flamenco (VA) Dans- en muzieknamiddag (DD)	18 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	19	20 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele (academie) 13u30 dans voor volwassenen (academie)	21 9u45 Happy moves (VA)	22
23 13u30 en 15u Happy moves (VA)	24 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen VL@s 18u30 Flamenco (VA)	25 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	26	27 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele (academie) 13u30 dans voor volwassenen (academie)	28 9u45 Happy moves (VA)	29
30 13u30 en 15u Happy moves (VA)	31 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen VL@s					

LOKALE DIENSTENCENTRA

Sint-Niklaas telt 4 lokale dienstencentra die tal van activiteiten organiseren. Zo hebben zij ook een aanbod rond dansen en bewegen. Hieronder vind je het aanbod terug per dienstencentrum.

'T LAMMEKE

Lamstraat 23, Sint-Niklaas, ldc.tlammeken@zpw.be, 0477 93 10 32

- **Lijndansen:** dinsdagvoormiddag van 10:00 tot 11:00 u
- **Turnuurtje:** woensdagvoormiddag van 10:30 tot 11:30 u
- **Yoga:** donderdagnamiddag van 14:00 tot 15:30 u (niet in augustus)
- **Fietstocht:** 12 juli, 9 augustus, 13 september
- **Tafeltennis:** vrijdagvoormiddag van 10:00 tot 11:30 u

DEN AFTRAP

Gerdapark 14, Sint-Niklaas, ldc.denastrap@zpw.be, 0473 19 04 08

- **4 oktober:** popcorn dansavond (19:00 – 22:00 u) ter ere van 50 jaar Dienstencentra
- **7 november:** optreden VL@s (voorstelling koppeldansen)

DEN DISSEL

Turkyen 4/0003, Nieuwkerken, ldc.dendissel@zpw.be, 03 780 57 06

- **4 oktober:** 14u00 - 16u00: 50 jaar dienstencentra met lokale band The Staff
- **17 oktober:** Dans- en muzieknamiddag
- Elke dinsdag (behalve juli en augustus) 9:30 - 11:00 u: Tai Chi met Tommy (inschrijven op voorhand verplicht)
- **Vrijdag 25 augustus:** Initiatieles Stoelyoga

DE SCHUTTERIJ

Vleeshouwersstraat 8B, Sinaai, ldc.deschutterij@zpw.be, 0477 90 16 82

- Elke vrijdag een uurtje wandelen i.s.m Femma met start aan De Schutterij (14:00 -15:00 u)
- **Mölkky** i.s.m. Femma: een Fins spel, waarbij geen grote fysieke krachten vereist zijn.
van 19:00 tot 21:00 u op Den Dries
1, 15 en 29 juli, 12 en 26 augustus (16:00 u in tuin Huize Den Dries met aansluitend picknick)
- **Olympisch Sinaai** i.s.m buurtopvang: Bewegen om actief en gezond te blijven!
Woensdag 16 augustus 2023 van 13:30 - 15:00 u
- Wandeling "De Schutterij": Wandelroute



NOVEMBER

VA = Vrije ateliers

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
		1 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	2	3 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	4	5
6 13u30 en 15u Happy moves (VA)	7 optreden VL@S 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen VL@s 18u30 Flamenco (VA)	8 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	9	10 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	11	12
13 13u30 en 15u Happy moves (VA)	14 10u lijndansen 't Lammeke 18u30 Flamenco (VA)	15 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	16	17 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie) 9u45 Happy moves (VA)	18	19
20 13u30 en 15u Happy moves (VA)	21 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen VL@s 18u30 Flamenco (VA)	22 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	23	24 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	25 9u45 Happy moves (VA)	26
27 13u30 en 15u Happy moves (VA)	28 10u lijndansen 't Lammeke 18u30 Flamenco (VA)	29 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	30			

ACADEMIE

In de stedelijke academie podium kan je ook dansles volgen. Niet alleen voor kinderen en jongeren, maar ook voor volwassenen! De lessen gaan door van september tot en met juni. Tijdens de maand september ben je ook welkom voor een gratis proefles.

DANS VOOR VOLWASSENEN

Vrijdag 13:30 tot 15:30 u (dansstudio 68, d'Academie Podium, tweede verdieping)

Een leuke afwisseling van verschillende opwarmingstechnieken, swingende hedendaagse danspassen, een vleugje yoga, inspirerende improvisatiemomenten, aangepaste conditietraining, spierversterkende oefeningen. Kortom, de (hedendaagse) dans gevarieerde bewegingen en reactiepatronen zetten niet alleen je spieren aan het werk, ook de balanscontrole en een goede houding worden intensief getraind. Daarnaast zorgt dans ook voor een mentale paraatheid want ook het brein wordt getraind. Iedereen is welkom, geen voorkennis nodig.

Ook op woensdagavond: 20:15 tot 22:15 u

Inschrijven via podium.academiesintniklaas.be/dansaanbod-dans/hedendaagse-dans-volwassenen

Meer info: d'Academie podium, Hofstraat 13
03 778 38 50 of academie.podium@sint-niklaas.be



DECEMBER

VA = Vrije ateliers

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
				1 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	2 9u45 Happy moves (VA)	3
4 13u30 en 15u Happy moves (VA)	5 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen Vl@s 18u30 Flamenco (VA)	6 9u30 dansles S-Plus 13u30 Zumba gold (VA) 14u dansen OKRA Kriko	7	8 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	9 9u45 Happy moves (VA)	10
11 13u30 en 15u Happy moves (VA)	12 10u lijndansen 't Lammeke 13u30 Zumba gold 18u30 Flamenco (VA)	13 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	14	15 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	16 9u45 Happy moves (VA)	17
18	19 10u lijndansen 't Lammeke 14u stijldansen Vl@s	20 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	21	22 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele 13u30 dans voor volwassenen (academie)	23	24
25	26	27 9u30 dansles S-Plus 14u dansen OKRA Kriko	28	29 9u en 11u05 lijndansen OKRA Belsele	30	31

BEWEGEN OVERDAG

Naast al deze vaste dansmomenten, worden er ook af en toe dansfeesten overdag georganiseerd. Denk maar aan de Happy Days van Lu en Gu.

En 's avonds organiseren sommige verenigingen ook dansmomenten, bijvoorbeeld Clapaja, Kracht en geduld, Salsensual, Speelschaar Ossaert, Apollo Swing en stichting klassieke dans.

Een overzicht van beweegactiviteiten vind je in de folder 'sport je jong' van de stedelijke sportdienst.

Maar daarnaast organiseert de sportdienst ook nog sportlessen overdag:

Badminton	Dinsdag 13:30 - 14:30 u	Sporthal De Witte Molen
	Vrijdag 09:00 - 10:00 u	Sporthal Ter Beke Sinaai
BBB	Woensdag 09:30 - 10:30 u	Sporthal De Klavers Belsele
	Vrijdag 09:30 - 10:30 u	Sporthal De Klavers Belsele
Gym en omnisport	Dinsdag 09:45 - 10:45 u	Sporthal De Witte Molen
	Dinsdag 13:30 - 14:30 u	Sporthal De Klavers Belsele
Turnen en omnisport	Maandag 14:30 - 15:15 u	Sportzaal Sinbad





Sint-Niklaas
Oh zo verrassend