



# BEWEEG OVERDAG

De sportdienst en de dienstencentra bundelen de krachten en schotelen je een gezamenlijk beweeg- en sportaanbod voor tijdens weekdagen en overdag.

## Iedereen is welkom!

Jong of oud, mobiel of minder mobiel.  
Voor elk wat wils.

## 💧 Petanque

PC Lier biedt iedereen de kans om kennis te maken met de petanquesport. Er kan vrij gespeeld worden, maar ook beginners worden wegwijs gemaakt in de sport.

elke donderdag van 14 tot 17 uur bij PC Lier, Kazernedreef 99

2 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

## 💧 Onderhoudsgym

Iedereen die graag fit en in beweging wil blijven kan deelnemen aan de lessen onderhoudsgym. Samen doe je oefeningen om evenwicht, kracht en lenigheid op peil te houden en dit op een gezellig muzikje. Iedereen oefent op eigen tempo en naar zijn eigen mogelijkheden.

elke woensdag van 9 tot 10 uur in Turnzaal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

3 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

## 💧 Badminton

Elke donderdag kan je een uurtje vrij komen spelen in de sporthal. Je vindt er vast en zeker een mede- en of tegenspeler voor een partijtje badminton.

elke donderdag van 16 tot 17 uur in Sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

2 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

## 💧 Drums Fit

Na het succes van de sportdag willen we jullie nu wat langer laten proeven van Drums Fit. Het is een leuke activiteit waarbij je ritmisch op grote fitnessballen drumt en terwijl werkt aan je conditie en coördinatie.

van 19 januari t.e.m. 16 februari op donderdag van 14 tot 15 uur in Het Schoppeke

van 28 februari t.e.m. 28 maart op dinsdag van 14 tot 15 uur in sporthal De Komeet, Eeuwfeestlaan 183

3 euro per les | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement



## 💧 Wandelen

Onze ervaren begeleider stippelt elke week een andere wandeling uit.

Zo ontdek je de mooiste plekjes van Lier en omgeving. We vertrekken telkens op een andere plaats en leggen 5 à 8 kilometer af aan een tempo van +- 4 km/uur.

Bij de meeste wandelingen is er een tragere groep die een kleinere wandeling maakt. Jammer genoeg kunnen we niet meer beschikken over een busje, voor de verste verplaatsingen wordt er wel nog een auto voorzien, maar die plaatsen zijn erg beperkt en alleen voor mensen die er anders echt niet geraken. Hiervoor kan je bellen naar Sporthal de Komeet, 03 480 52 51. De verplaatsingen met de fiets kunnen in groep afgelegd worden, hiervoor wordt er telkens afgesproken om 13 uur aan de Molbrug.

op vrijdag vanaf 13.30 uur op volgende startplaatsen:

13 jan	Lier, sporthal De Komeet	
20 jan	Lier, station	
27 jan	Zandhoven, Kerk (De Linden 4)	🚗
3 feb	Duffel, Fort (Mechelsebaan 249)	🚗
10 feb	Koningshooikt, Parking De Laag (Eikenboslaan)	🚲
17 feb	Lier, Moevement	
3 mrt	Berlaar-Heikant, Zaal fanfare (Heidestraat 83)	🚲
10 mrt	Lier, TC 't Sas	🚲
17 mrt	Lint, Kerk (Koning Albertstraat 6)	🚲
24 mrt	Koningshooikt, 't Lammeke (Liersebaan 156)	🚲
24 mrt	Lier, Leuvenespoort	

2 euro per sessie | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement

## 💧 = beweeg-overdag-activiteit

Alle beweeg-overdag-activiteiten van de dienstencentra worden in de kalender met een druppel 💧 gemarkeerd.

De activiteiten van de sportdienst vind je op deze pagina.

## Beweeg-overdag-abonnement

Met een beweeg-overdag-abonnement op je UiTPAS kan je een jaar gratis deelnemen aan alle beweegactiviteiten.

Je betaalt slechts

- 45 euro (30 euro vanaf 1 juli 2023)
- 9 euro met UiTPAS kansentarief

Haal je abonnement bij de dienstencentra of bij de sportdienst.



Opgelet:

uitgezonderd schoolvakanties, feestdagen en sluitingsdagen

🚗 Heb je geen vervoer naar de startplaats? Contacteer dan tijdens de week voor de wandeling sporthal De Komeet (03 480 52 51). We hebben enkele plaatsjes te verdelen. Vervoer wordt voorzien vanaf sporthal de Komeet (Eeuwfeestlaan 183), samenkomst om 13 uur.

🚲 Voor deze wandelingen is er de mogelijkheid om gezamenlijk met de fiets naar het startpunt te rijden. We spreken af om 13 uur aan jeugdcentrum Moevement. Ander vervoer is dan niet voorzien.