



Beweeg aanbod

DILBEEK



WANT BEWEGEN DOET IETS MET JE!

Laat je inspireren
door tal van
beweegactiviteiten
en dan tijd voor
actie!

DILBEEK

PLUS



Bewegen doet iets met je!

Dat bewegen gezond en belangrijk is, daar hoeven we je wellicht niet van te overtuigen: je ervaart minder gezondheidsklachten, voelt je mentaal en fysiek fitter en ook je sociaal leven wordt gevoed. Dus je DOEN bewegen, daar helpen we graag bij!

Laat je alvast inspireren door onderstaand beweegaanbod in Dilbeek. Tal van verenigingen staan open voor een proefles, de ideale manier om een sport uit te testen. Is het je ding niet? Blijf dan verder zoeken. Een beweegactiviteit vinden dat bij je past en dat je volhoudt, vraagt soms wat tijd. Geef niet op, maak er iets leuks van en je zal zien: het doet écht iets met je!

Sportaccommodaties

Sporthal Ten Gaerde

J. Mertensstraat 27a
1702 Groot-Bijgaarden

Sporthal Caerenberg

Kerkhofstraat 13A
1703 Schepdaal

→ Met barenpark

Sporthal Don Bosco

Brusselstraat 285
1702 Groot-Bijgaarden

Roelandsveld

Sportlaan 24
1700 Dilbeek

→ Atletiekpiste en barenpark

Gemeentelijk zwembad

Beeldhouwkunstlaan z/n
1700 Dilbeek
02 567 25 42
zwembad@dilbeek.be

Openingsuren

Maandag: 11u00 – 12u15

Woensdag: 13u30 – 21u

Donderdag: 15u00 – 20u

→ Sportbad tot 19u30

Vrijdag: 8u30 – 9u45
16u30 – 22u

Zaterdag: 8u – 12u
13u30 – 17u

Zondag 8u – 19u

Sluitingsdagen en aangepaste uren vakantieperiodes:
zie www.dilbeek.be/zwembad/
openingsuren

Publieke buiten petanquebanen

→ **Site Breugheldal**

Itterbeeksebaan 208
1701 Itterbeek

→ **Bal-O-Droom**

d'Arconatiestraat 3
1700 Dilbeek

Leeftijdsvriendelijk wandelpad

rondom site Breugheldal
(Itterbeeksebaan 208-210,
1701 Itterbeek) met enkele
laagdrempelige fitnessstoestellen.

Participatiepas en subsidie voor vrijetijdsactiviteiten

Als je wil deelnemen aan sportactiviteiten maar je hebt een bescheiden inkomen, dan heb je misschien recht op een Participatiepas of een subsidie voor vrijetijdsactiviteiten. Met de Participatiepas betaal je tot 80% minder! Er zijn al heel wat sportverenigingen die deze pas toepassen in hun tarieven. Bovendien biedt de pas niet alleen voordeel voor sport, maar ook voor tal van andere activiteiten in Dilbeek.

De vrijetijdssubsidie bedraagt tot wel 100 euro per jaar voor sportactiviteiten, lidgeld sportvereniging,... Wil je weten of je recht hebt op een Participatiepas of de subsidie voor vrijetijdsactiviteiten? Kom dan langs op één van de twee welzijnspunten in Dilbeek:

→ Welzijnspunt campus Nieuwenbos

Je kan hier zonder afspraak terecht op maandag, dinsdag en vrijdag van 9u tot 11u30 uur en op woensdag van 9u tot 11u30 en van 14u tot 15u30.

→ Welzijnspunt campus Keperenberg

Je kan hier zonder afspraak terecht op maandag en donderdag van 9u tot 11u30.

Een medewerker onderzoekt met jou waar je recht op hebt.

Je kan in deze brochure een greep uit het Dilbeeks beweegaanbod vinden waar Dilbeek Plussers meer dan welkom zijn. Uiteraard zijn er nog vele andere sporten in Dilbeek. Padel, Tai Chi, pickleball, pilates,... zijn slechts enkele sporten die misschien minder gekend zijn maar zeker aanpasbaar aan ieders mogelijkheden. Op www.dilbeek.be/sport vind je hiervan een duidelijk overzicht terug.

Wandelen en fietsen in je eigen dorp

Dilbeek biedt tal van mooie plaatsen, wegjes en uitzichten waar je zomaar gratis van kan genieten. Ga op wandel of neem je fiets en ontdek het zelf!

Op www.visit-dilbeek.be vind je uitgestippelde wandelingen en fietstochten, mooie picknickplekjes en vele andere leuke ideeetjes om er een hele dag op uit te gaan.

EEN GREEP UIT HET DILBEEKS BEWEEGANBOD

Badminton

Badmintonclub Dilbeek

Waar: Sporthal
Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
dinsdag 11u30-12u30
vrijdag 11u-12u

Prijs: € 90 voor heel seizoen

Contact:
Marc Van Acker
0477 26 54 08
mvanacker@gmail.com

Proefles mogelijk

Aikido

Japanse sport gericht
op stresshantering en
gezondheidsbevordering

Aikido Club Groot-Bijgaarden

Waar: Sporthal Ten Gaerde
Groot-Bijgaarden

Wanneer:
dinsdag 21u-22u
donderdag 20u-22u

Prijs:
Jaarlijks lidgeld: € 185
PP-tarief: € 6

Contact:
Ghislain Van Rossem
02 567 00 87
ghislain.vanrossem@gmail.com

Proefles mogelijk

Qi-Gong

Trage gezondheidsoefeningen
gericht op innerlijke
levensenergie

Kidotai Brussels

Waar: Sportzaal Don
Boscoschool Groot-Bijgaarden

Wanneer:
donderdag 18u30-19u30

Prijs: eerste les gratis

Contact:
François Deschamps
0475 73 77 94
francois.deschamps@skynet.be

Proefles mogelijk

Zwemmen + lichte aquagym

Zwemclub Dilbeek - Orka's

Waar: Zwembad Dilbeek

Wanneer:
dinsdag 8u30-10u

Contact:
info@orkas-zcd.be
www.orkas-zcd.be

Proefles mogelijk



Tai Chi Chuan en Qi gong

Japanse bewegingsporten

Club Tai Ji Dilbeek

Waar: Jongslag Dilbeek,
De Kriebel St-Ulriks-Kapelle en
Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:

maandag 20u-21u30
dinsdag 14u-15u30
woensdag 20u-21u30

Contact:

Marleen Callebaut
0496 61 13 92
mr.callebaut@hotmail.com

[Proefles mogelijk](#)

Tafeltennis

Tafeltennisclub Dilbeek

Waar: Caerenbergveld
Schepdaal

Wanneer:

woensdag 10u-11u30
zondag 10u-12u

Prijs: € 100 per jaar

Contact:

Julien Meurant
0486 93 63 92
meurant_julien@hotmail.com

[Proefles mogelijk](#)



Wandelen

Femina Itterbeek

Waar: Sint-Pieterskerk Itterbeek

Wanneer:

dinsdag 14u

Prijs: mee in jaarlijks lidgeld

Contact:

Myriam Steens
myriam.steens@gmail.com

Wandelen

Okra Bodegem/Kapelle

Waar: Dorpsplein Bodegem

Wanneer:

woensdag 10u-11u30
om de 14 dagen

Prijs: mee in jaarlijks lidgeld

Contact:

Christiane Mostinckx
0494 17 66 80
christianemostinckx@gmail.com



Badminton, volleybal en dans

Gemeente Dilbeek

Sport Overdag

Waar: Sporthal Ten Gaerde
Groot-Bijgaarden en
Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
maandag 9u-10u
vrijdag 10u-11u
Prijs: € 50 per jaar

Contact:
02 451 69 15
sport@dilbeek.be

Aquagym

Gemeente Dilbeek

Waar: Zwembad Dilbeek

Wanneer:
vrijdag 19u-19u45
Prijs: inkom zwembad

Contact:
www.dilbeek.be/zwembad

Wandelen en joggen

De Brasserrunners

Waar: Sporthal
Caerenbergveld Schepdaal

Wanneer:
woensdagavond
op variabele uren
zondag om 9u15

Prijs: € 55 per jaar

Contact:
info@brasserrun.be

Proefles mogelijk

Yoga

Swaraswati

Waar: Feestzaal Westrand

Wanneer:
woensdag 10u45-12u

Prijs: € 120 per jaar

Contact:
Hugo Boon
0477 60 76 54
boon.hugo@gmail.com

Proefles mogelijk





Wandelen

Gemeente Dilbeek

Waar: Start aan onthaal
Breugheldal

Wanneer:
elke dinsdag en
donderdag 10u-11u

Prijs: gratis

Contact:
Lokaal dienstencentrum
02 451 43 70
ldc.inkompanie@dilbeek.be

Stoelyoga

Gemeente Dilbeek

Waar: Zaal Collegium
Groot-Bijgaarden

Wanneer:
elke woensdag 13u45-15u

Prijs: gratis

Contact:
Lokaal dienstencentrum
02 451 43 70
ldc.inkompanie@dilbeek.be

Proefles mogelijk

Petanque

PC Dilbeek

Waar: Bal-O-Droom
d'Arconatistraat 3 Dilbeek

Wanneer:
verschillende uren/dagen

Prijs: verschillende tarieven

Contact:
02 306 37 25
info@pcdilbeek.be

Petanque

PC Breughelvrienden

Waar: Petanquepleinen
Site Breugheldal

Wanneer:
maandag, woensdag
en vrijdag 14u-16u30

Prijs: € 20 per jaar

Contact:
Lydie Vanderheyden
0477 37 24 02
lydie_vanderheyden
@hotmail.com

Proefles mogelijk





MEER INFO

Voor meer info over het sport- en beweegaanbod in Dilbeek kan je terecht bij het lokaal dienstencentrum of bij team Sport. Zij helpen jou op weg naar de bewegingsvorm die het beste bij jou past!

LOKAAL

DIENSTENCENTRUM
Itterbeeksebaan 208
1701 Itterbeek
02 451 43 70
Idc.inkompanie
@dilbeek.be

TEAM SPORT

Kamerijklaan 46
1700 Dilbeek
02 451 69 15
sport@dilbeek.be

Er zijn nog tal van verenigingen in Dilbeek die sporten aanbieden. Een overzicht vind je op www.dilbeek.be/nl/dilbeekse-sportverenigingen

