

ONS BEWEEGAANBOD

Voor medewerkers

Campus Amedeus - Mortsel

Binnen

Sporthal en fitness

Kom 's middags of 's avonds sporten!

- **Toegang?** Sleutels beschikbaar op het onthaal in het hoofdgebouw - oranje
- **Wanneer?** Ma tot di vanaf 19.30 u - woe tot vrij voor 8.30 u, tussen 12 en 13 u en na 17 u en tijdens weekends.
- **Reserveren** via Joris D'Hooghe (PMT, CKI)
joris.dhooghe@multiversum.evara.be
- Douches aanwezig

Badmintonclub 'High Five'

- **Contactpersoon** Els Roels (GAUZZ, Campus Amedeus)
els.roels@multiversum.evara.be
- **Waar?** Sporthal (sleutels beschikbaar op het Onthaal)
- **Wanneer?** Elke dinsdag van 16.45 tot 19.30 u
- **Materiaal?** Badmintonplein en pluimpjes zijn aanwezig
- **Wat breng je zelf mee?** Sportkledij, sportschoenen voor zaalsporten en een badmintonracket

Buiten

Buitenfitness

Aan de sporthal staan 6 fitnessstoestellen. Meer info over de correcte uitvoering van de oefeningen vind je terug op het bijhorende informatiebord.

Het Veerkrachtpad

Maak een rustgevende wandeling en verken de campus. Het Veerkrachtpad wordt aangegeven door houten borden en keramieken pijlen en start achter het Knoop-gebouw.



ONS BEWEEGAANBOD

Voor medewerkers

Campus Alexianen - Boechout

Binnen

Sporthal en fitness

Kom 's middags of 's avonds sporten!

- **Reserveren** via Kyra Thys (PMT)
kyra.thys@multiversum.evara.be
- **Toegang?** Via gebouw Riff, sleutels zijn beschikbaar op het onthaal in het hoofdgebouw.
- **Wanneer?** Elke middag tussen 12 en 13 u, elke werkdag na 16 u (uitgezonderd maandag- en woensdagavond tussen 18.30 tot 20.30 u) + tijdens weekends
- Douches aanwezig

Buiten

Basket- en voetbalveld

Er is een veldje waar gebasket en gevoetbald kan worden. Je kan een basket- of voetbal halen in de kast van de sporthal (sleutel aan het onthaal in het hoofdgebouw).

Buitenfitness

Aan de sporthal heb je de mogelijkheid om buiten te fitnessen. Meer info over de correcte uitvoering van de oefeningen vind je terug op het bijhorende informatiebord.

Het Veerkrachtpad

Maak een rustgevende wandeling en verken de campus. Het Veerkrachtpad wordt aangegeven met houten borden en keramieken pijlen en start aan het begin van het bospad (links van hoofdgebouw en Bloesem).

Externe activiteiten

Jaarlijkse familiewandeling (namiddagtocht).

Ieder jaar in september/oktober met wisselende locaties. Vaak in en rond de Hoge Venen, de Voerstreek,...

Jaarlijkse winterwandeling (dagtocht).

Ieder jaar, de laatste zaterdag van januari met wisselende locaties.

