



PB-PP I P 806118  
BELGIE(N) - BELGIQUE



**VOLWASSEN  
WERKING**

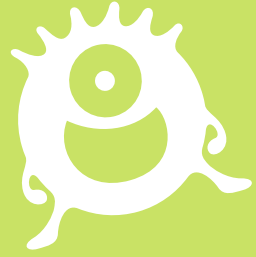
# **BRIEK VRIJE TIJD**

januari - februari - maart 2024



## Inhoud

2	Inleiding
3	Spinaas
4	De warmste week
5	Overzicht activiteiten
7	Januari
21	Februari
36	Maart
46	G-sport
50	Save the date



# Boekje in een nieuw jasje

Welkom bij ons programma voor januari, februari en maart!


Het nieuwe jaar brengt een overvloed aan spannende evenementen en boeiende activiteiten. Bereid je voor op een energieke start van het jaar, boordevol inspiratie.

Laat je verrassen door een kleurrijk palet aan mogelijkheden die op je wachten. Van leuke activiteiten tot levendige muziekoptredens en alles daartussenin, we nodigen je uit om deel te nemen, te genieten en te ontdekken wat deze maanden te bieden hebben.

Dus, neem je agenda erbij en markeer deze data, want een onvergetelijke tijd staat voor de deur. Kom en vier met ons, maak herinneringen en beleef het leven in al zijn pracht en praal!

# Nieuw kunstlabel

Spinaas is een bruisend nieuw creatief label in Oostende van Briek vzw in samenwerking met Duinhelm vzw. Deze bijzondere werkplek biedt een platform voor inclusieve kunst, waar iedereen welkom is om deel te nemen en te groeien, ongeacht hun achtergrond of ervaring.

Activiteiten die onder het label 'SPINAAS' vallen vind je terug in dit boekje met het logo  erbij.

Wil je meer info over dit label? Bezoek onze website [spinaas.briekvrijetijd.be](http://spinaas.briekvrijetijd.be) of contacteer ons via [Briek@duinhelm.be](mailto:Briek@duinhelm.be)

The logo for 'spinaas' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. Each letter is stylized with a colorful dot above it and a colored shape below it: 's' has a red dot and a red shape; 'p' has a blue dot and a blue shape; 'i' has a yellow dot and a yellow shape; 'n' has a green dot and a green shape; 'a' has a red dot and a red shape; 'a' has a blue dot and a blue shape; 's' has a yellow dot and a yellow shape.

# DE WARMSTE WEEK

## De Warmste Week

Briek vzw is dit jaar één van de projecten bij de Warmste Week met als thema 'opgroeien zonder zorgen'. We trekken in de slotweek naar Brugge waar we onszelf onderdompelen in de sfeer van de Warmste Week. Kom mee en geniet samen van muziek en animatie op 't Zand in Brugge!



Vrijdag 22 december



12 uur - 17 uur



Spoorhuis  
Natiënkaai 1,  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€10



# Overzicht activiteiten

## Januari

8/01 - circusopleiding  
**spinaas**

8/01 - Netbal

9/01 - Zwemmen

11/01 - Winterwandeling

12/01 - Kunstfabriek  
**spinaas**

12/01 - Nieuwjaarsreceptie

15/01 - Circusopleiding  
**spinaas**

15/01 - Netbal

16/01 - Zwemmen

17/01 - Bootsea academy  
**spinaas**

18/01 - Karaoke

19/01 - Kunstfabriek  
**spinaas**

19/01 - G-darts

19/01 - Briek late night

20/01 - Kookclub

22/01 - Circusopleiding  
**spinaas**

22/01 - Netbal

23/01 - Zwemmen

25/01 - Dinnerquiz

26/01 - Kunstfabriek  
**spinaas**

26/01 - G-darts

26/01 - Briek late night

27/01 - Treinmuseum

30/01 - Zwemmen

31/01 - Bootsea academy  
**spinaas**

## Februari

1/02 - FFO  
**spinaas**

2/02 - Kunstfabriek  
**spinaas**

2/02 - Labo De Lux

3/02 - Licht festival Gent  
**spinaas**

5/02 - Circusopleiding  
**spinaas**

5/02 - Netbal

6/02 - Zwemmen

7/02 - Bootsea academy  
**spinaas**

8/02 - Handige Harry's

9/02 - Kunstfabriek  
**spinaas**

9/02 - G-darts

9/02 - Briek late night

10/02 - Bowling

# Overzicht activiteiten

12/02 - Citytrip Brussel

13/02 - Zwemmen @ Lago

19/02 - Circusopleiding  
**spinaas**

19/02 - Netbal

20/02 Zwemmen

21/02 - Bootsea academy  
**spinaas**

22/02 - Handige Harry's

23/02 - Kunstfabriek  
**spinaas**

23/02 - G-darts

23/02 - Briek late night

24/02 - A christmas carol

26/02 - Circusopleiding  
**spinaas**

26/02 - Netbal

27/02 - Zwemmen

29/02 - Handige Harry's

## Maart

1/03 - Kunstfabriek  
**spinaas**

1/03 - Labo De Lux

4/03 - Circusopleiding  
**spinaas**

4/03 - Netbal

5/03 - Zwemmen

7/03 - Fitness

8/03 - Kunstfabriek  
**spinaas**

8/03 - G-darts

8/03 - Briek late night

9/03 - Workshop: Special effect  
**spinaas**

11/03 - Circusopleiding  
**spinaas**

11/03 - Netbal

12/03 - Zwemmen

13/03 - Bootsea academy  
**spinaas**

14/03 - Fitness

14/03 - Theatervoorstelling  
**spinaas**

18/03 - Netbal

19/03 - Zwemmen

25/03 - Circusopleiding  
**spinaas**

26/03 - Zwemmen

27/03 - Bootsea academy  
**spinaas**

28/03 - Fitness

29/03 - Kunstfabriek  
**spinaas**

29/03 - G-darts

29/03 - Briek late night



# Januari





# Plopsaland

Plopsaland is een betoverende bestemming voor jong en oud! Bereid je voor op een magische reis vol avontuur en plezier in Plopsaland! Stap binnen in een wereld vol kleurrijke attracties, betoverende shows en ontmoetingen met je favoriete Studio 100-personages.

Ontdek adembenemende attracties die je hart sneller zullen laten kloppen, of je nu houdt van spannende achtbanen of de rustige attracties er is voor ieder wat wils.

Dus, tot dan?



Vrijdag 5 januari



09u00 - 18u00



Briek ruimte  
Achtunenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€50  
(Inkom, vervoer,  
begeleiding)



Breng geld mee voor  
een drankje of  
versnapering +  
lunchpakket



# spindaas

## Circusopleiding

Tijdens de circusworkshop word je opgeleid tot 'circus-assistent'. Deze wekelijkse momenten bieden een breed scala aan trainingen, variërend van acrobatiek, jongleren, en circustechnieken.



Maandag  
8 - 15 - 22 januari



14 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€21 (3 sessies,  
activiteit +  
begeleiding)





# spindaas

## Kunstfabriek

Tijdens deze maand experimenteren we met inkt en leren we verschillende druktechnieken. Op het ingeïnkte oppervlak gaan we tekenen of vormen maken. Misschien bloemen, abstracte vormen of gewoon gekke patronen?



Vrijdag  
12 - 19 - 26 januari



09 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



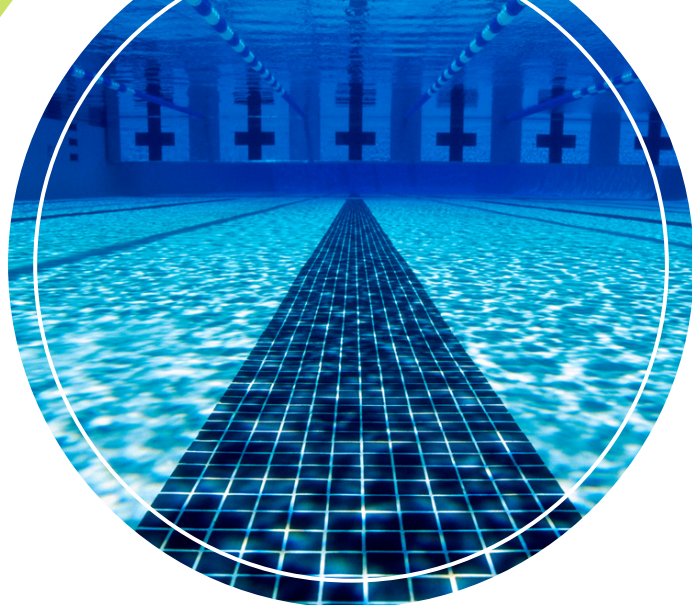
Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€40  
(dit is voor het  
gehele project)



Eigen lunchpakket  
meebrengen



# Zwemmen

Zwemmen is niet alleen een verfrissende fysieke activiteit, maar ook een geweldige manier om je lichaam te versterken, stress te verminderen en je algehele welzijn te verbeteren. Of je nu baantjes trekt in het zwembad, in open water zwemt of gewoon wat plezier maakt in het water, het biedt talloze voordelen voor zowel lichaam als geest.

Of heb je meer zin om al spelend in het water te vliegen, dan ben je bij ons aan het juiste adres.



Dinsdag  
9 - 16 - 23 -30 januari



09u30 - 11u45



Brigitte Becue Zwembad  
Nothlaan 14, Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€28 (activiteit  
+ begeleiding)





spinaas

# Bootsea Academy

Ben jij de Regi van je crew? Droom jij ervan om muziek te spelen of zelfs je eigen nummers te creëren? Dan is de Bootsea Academie jouw place-to-be! Hier word je een pro in mixen en scratchen, en leer je alles over tunes en samples. Kortom, ontdek de skills die je nodig hebt om als een top-DJ te shinen op elk feest.



Woensdag  
17 - 31 januari



14 uur - 15 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€5 per sessie  
(activiteit +  
begeleiding)





# Winterwandeling

Of het nu een korte tocht door het lokale park is of een avontuurlijke wandeling door een besneeuwd bos, een winterwandeling is een prachtige manier om de natuur te omarmen en te genieten van de rust en stilte van het seizoen.



Donderdag 11 januari



14 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijtijd.be](http://www.briekvrijtijd.be)



€7  
(activiteit +  
begeleiding +  
drankje)



Vuile schoenen  
kunnen een  
meerwaarde zijn



# Nieuwjaarsreceptie

Een nieuwjaarsreceptie is een fantastische gelegenheid om het nieuwe jaar te vieren, successen te vieren en vooruit te kijken naar wat komen gaat. Het is een tijd van samenzijn, goede wensen en het delen van enthousiasme voor de toekomst.

Tijdens een nieuwjaarsreceptie komen mensen bij elkaar om te proosten op het afgelopen jaar en om verwachtingen en doelen voor het nieuwe jaar te bespreken. Het is een kans om banden te versterken. Welkom!



Vrijdag 12 januari



19 uur - 22 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



GRATIS



1 welkomstdrankje  
inbegrepen.  
Andere drankjes  
verkrijgbaar aan de bar



# Karaoke

Karaoke is een geweldige activiteit die een mix van plezier, muziek en vriendschap combineert! Het draait allemaal om het zingen van je favoriete nummers, soms met een flinke dosis zelfvertrouwen en soms gewoon voor de lol.

Of je nu een verborgen zangtalent hebt of gewoon graag plezier maakt met vrienden, karaoke is een geweldige manier om stress los te laten en jezelf te uiten door middel van muziek. Het maakt niet uit of je perfect zingt, het gaat erom plezier te hebben en jezelf te laten gaan.



Donderdag 18 januari



14 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€8  
(Begeleiding +  
activiteit)







# G-Darts

Het doel van G-Darts is vergelijkbaar met traditioneel darten: spelers proberen punten te scoren door drie darts te gooien en te proberen het dartbord zo nauwkeurig mogelijk te raken. Het draait niet alleen om vaardigheid, maar ook om het genieten van het spel en de competitie.



Vrijdag  
19 - 26 januari



18u30 - 19u30



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€2  
(activiteit +  
begeleiding + drankje)



Andere drankjes  
verkrijgbaar aan de bar



# Briek Late Night

Het is een gelegenheid om te ontspannen na een lange dag, bij te praten met vrienden, nieuwe mensen te ontmoeten of gewoon te genieten van de ambiance van een café. Het draait allemaal om het creëren van een gezellige en vriendelijke sfeer waar iedereen zich welkom voelt.



Vrijdag  
19 - 26 januari



19 uur - 22 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijtijd.be](http://www.briekvrijtijd.be)



GRATIS



Drankjes verkrijgbaar  
aan de bar



# Kookclub: Moussaka

Een kookclub is een fantastische manier om mensen samen te brengen die van koken houden, hun culinaire vaardigheden willen verbeteren en graag nieuwe gerechten willen ontdekken. Het is een gezellige en sociale activiteit waarbij de leden samenkomen om gerechten te bereiden, recepten uit te wisselen en samen van heerlijke maaltijden te genieten.

Deze week maken we 'Moussaka'.



Zaterdag 20 januari



10 uur - 13u30



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€17  
(begeleiding +  
maaltijd)





# Dinner Quiz

De avond begint met een spannende quiz over België met verschillende spelrondes. Tussen elke ronde geniet iedereen van een Belgisch hapje van het driegangenmenu.

Het winnende team gaat natuurlijk niet met lege handen naar huis!

17:00 uur - Ontvangst

17:30 uur - Eerste ronde

18:15 uur - Voorgerecht

18:45 uur - Tweede ronde

19:45 uur - Hoofdgerecht

20:30 uur - Derde ronde

21:15 uur - Nagerecht en prijsuitreiking

22:00 uur - Einde programma



Donderdag 25 januari



17 uur - 22 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€35  
(Begeleiding +  
activiteit +  
maaltijd)





# Treinmuseum

Een treinmuseum is een fascinerende plek waar de geschiedenis, technologie en de evolutie van treinen en spoorwegen centraal staan. Het biedt bezoekers een kijkje in het verleden, heden en zelfs de toekomst van het treinvervoer.

In het treinmuseum kun je historische locomotieven, treinstellen en wagons bewonderen, soms zelfs van verschillende tijdperken.



Zaterdag 27 januari



09 uur - 18 uur



Spoorhuis  
Natiënkaai 1  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijtijd.be



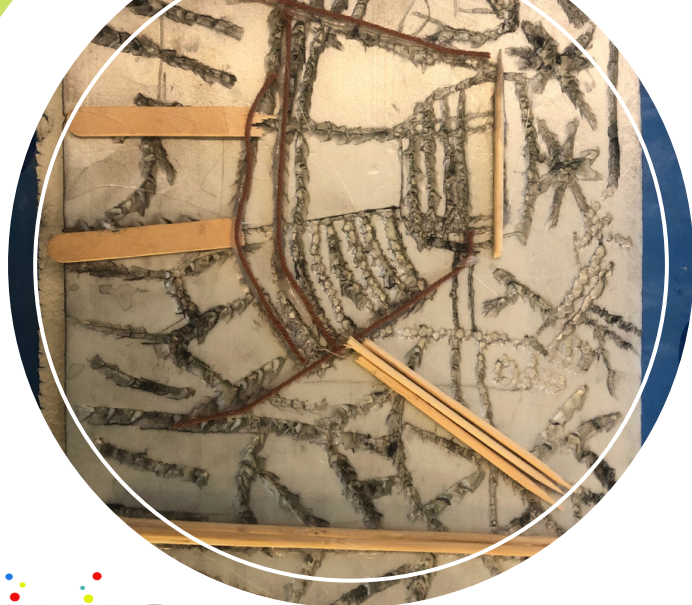
€45  
(Begeleiding +  
inkom + drankje)



Breng eigen  
lunchpakket mee



# Februari



# spinaas

## Kunstfabriek

Texturen zijn overal om ons heen te vinden, zowel in de natuur als in de mens gemaakte omgevingen. De schors van een boom, het oppervlak van een steen, de textuur van textiel of de reflectie op het water zijn allemaal voorbeelden van texturen die kunstenaars en ontwerpers kunnen inspireren.



Vrijdag  
2 - 9 - 23 februari



09 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achtuurplein 3  
8400 Oostende



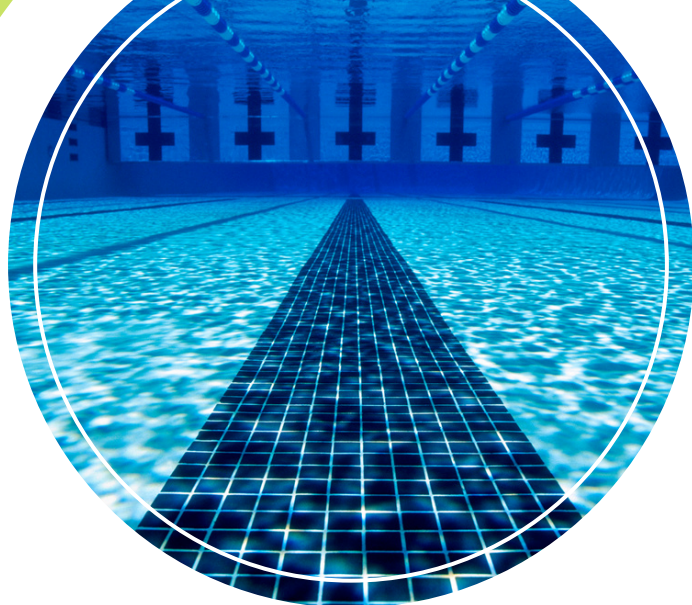
Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€35  
(Begeleiding +  
activiteit)



Eigen lunchpakket  
meebrengen



# Zwemmen

Zwemmen is niet alleen een verfrissende fysieke activiteit, maar ook een geweldige manier om je lichaam te versterken, stress te verminderen en je algehele welzijn te verbeteren. Of je nu baantjes trekt in het zwembad, in open water zwemt of gewoon wat plezier maakt in het water, het biedt talloze voordelen voor zowel lichaam als geest.

Of heb je meer zin om al spelend in het water te vliegen, dan ben je bij ons aan het juiste adres.



Dinsdag  
6 - 20 - 27 februari



09u30 - 11u45



Zwembad Brigitte Becue  
Northlaan 14  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€21  
(voor de 3 sessies)



Geen losse short





spindaas

# Bootsea Academy

Altijd al de Regi van je familie willen zijn?

Altijd al gedroomd om muziek te kunnen spelen of zelfs nog beter, zelf te kunnen maken.

Dan is deze Bootsea Academie wat voor jou.

Hier leer je op professioneel materiaal wat mixen is. Wat tunes en samples zijn.

Kortom.. kom ontdekken wat je als DJ allemaal 'moet' kunnen.



Woensdag  
7 - 21 februari



14 uur - 15 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€5 per sessie  
(Activiteit +  
begeleiding)





# Handige Harry's

"Handige Harry" is een term die vaak wordt gebruikt om iemand te beschrijven die handig is in klussen, reparaties of het oplossen van technische problemen. Het is een term die verwijst naar iemand die bedreven is in doe-het-zelfprojecten en handig is met gereedschap

Kom zelf ontdekken wat we zullen maken.



Donderdag  
8 - 22 - 29 februari



14 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€42  
(Begeleiding +  
activiteit)





# G-Darts

Het doel van G-Darts is vergelijkbaar met traditioneel darten: spelers proberen punten te scoren door drie darts te gooien en te proberen het dartbord zo nauwkeurig mogelijk te raken. Het draait niet alleen om vaardigheid, maar ook om het genieten van het spel en de competitie.



Vrijdag  
9 - 23 februari



18u30 - 19u30



Briek ruimte  
Achtrenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€2  
(Activiteit +  
begeleiding + drankje)



Breng gerust uw  
eigen pijlen mee



# Briek Late Night

Welkom, welkom, feestgangers en pretmakers! Vanavond is de ontmoetingsavond waar zelfs de kamerplanten een sociaal leven opbouwen. Als je hier bent om een serieuze levensfilosofie te delen, zoek dan snel de uitgang - we hebben alleen plek voor luchtige gesprekken en hilarische wendingen.



Vrijdag  
9 - 23 februari



19 uur - 22 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



GRATIS



Breng geld mee voor  
een drankje of  
versnapering



spindaas

# Circusopleiding

Tijdens de circusworkshop word je opgeleid tot 'circus-assistent'. Deze wekelijkse momenten bieden een breed scala aan trainingen, variërend van acrobatiek, jongleren, en circustechnieken.



Maandag  
5 - 19 - 26 februari



14 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€21  
(Begeleiding +  
activiteit)





# Film Festival Oostende

Het Filmfestival van Oostende is een cultureel hoogtepunt dat de rijkdom van de Belgische film viert en tevens een podium biedt voor internationale filmkunst.

Wij gaan naar de film 'Zeevonk' gaan kijken!



Donderdag 1 februari



09u30 - 12 uur



Kinepolis  
Kon. Astridlaan 12  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€10  
(Begeleiding +  
activiteit)



Er zijn géén drankjes  
of vernaperingen  
verkrijgbaar het  
moment zelf



# Labo De Lux

Laat je creatieve geest de vrije loop tijdens deze avond. Het thema van vanavond kunnen we nog niet meegeven. Maar wat wel zeker is is dat het een leuke avond wordt vol creatieve kriebels en een prachtig kunstwerk als eindresultaat.



Vrijdag 2 februari



19 uur - 21 uur



Edith Cavallestraat 10b  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€10  
(Begeleiding +  
activiteit)





spindaas

# Licht festival Gent

Bereid je voor op een betoverende reis door de straten van Gent, waar de nacht verlicht wordt door kunst en creativiteit tijdens het Lichtfestival Gent! Dit jaar vieren we de stad als een canvas voor schitterende lichtinstallaties, adembenemende projecties en magische optredens die de historische architectuur in een nieuw licht zetten.



Zaterdag 3 februari



15 uur - 21 uur



Spoorhuis  
Natiënkaai 1  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€40  
(Begeleiding +  
activiteit +  
maaltijd)







# Bowling

Stap in je bowlingschoenen en maak je klaar voor een avond vol plezier, competitie en gezelligheid! Onze activiteit "Bowling Bonanza" een eindeloze ervaring voor vrienden, familie en collega's. Of je nu een ervaren bowler bent of voor het eerst de baan betreedt, deze activiteit is geschikt voor alle niveaus.



Zaterdag 10 februari



14 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijtijd.be](http://www.briekvrijtijd.be)



€15  
(Begeleiding +  
activiteit + 1 drankje)





# Citytrip Brussel

Welkom bij onze bruisende citytrip naar Brussel, waar traditie en moderniteit hand in hand gaan. Ontdek de rijke geschiedenis en laat je betoverend door de unieke bezienswaardigheden. We bezoeken het iconische Atomium en de charmante wereld in het klein bij Mini-Europa.



Maandag 12 februari



09 uur - 18 uur



Spoorhuis  
Natiënkaai 1  
8400 Oostende

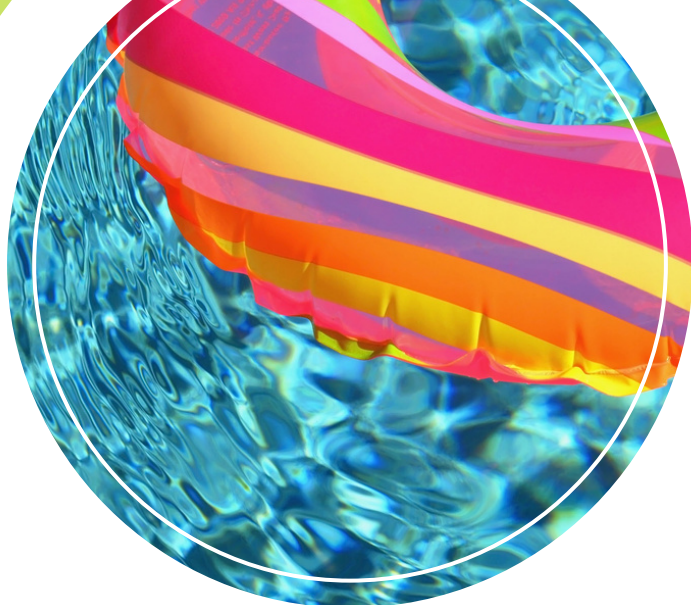


Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€65  
(Begeleiding +  
activiteiten +  
vervoer +  
maaltijd)





# Zwemmen @ LAGO

Dompel jezelf onder in een oase van plezier en ontspanning met onze opwindende activiteit: Subtropisch Zwemmen! Vergeet de kou buiten en waan je in een tropisch paradijs, waar warm water, tropische palmbomen en exotische sferen samenkomen voor een zwemervaring.



Dinsdag 13 februari



17u30 - 20u30



Briek ruimte  
achtuurplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€25 (activiteit +  
begeleiding +  
broodje + vervoer)





# A Christmas Carol

Stap in de betoverende wereld van Charles Dickens' tijdloze meesterwerk met onze adembenemende theatervoorstelling: "A Christmas Carol". Een hartverwarmend verhaal dat de geest van Kerstmis viert en de kracht van liefde en mededogen belicht.



Zaterdag 24 februari



12u30 - 20 uur



Spoorhuis  
Natiënkaai 1  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€60 (Activiteit  
+ begeleiding +  
vervoer +  
maaltijd)





# Maart



spindaas

# Kunstfabriek

Deze maand werken we rond het thema keramiek. Werk je graag met klei en zou je graag een sculptuur maken? Stap voor stap zullen we verkennen hoe je klei kunt vormgeven, textuur aanbrengen en decoreren.



Vrijdag  
1 - 8 - 29 maart



09 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achturenplein 3  
8400 Oostende



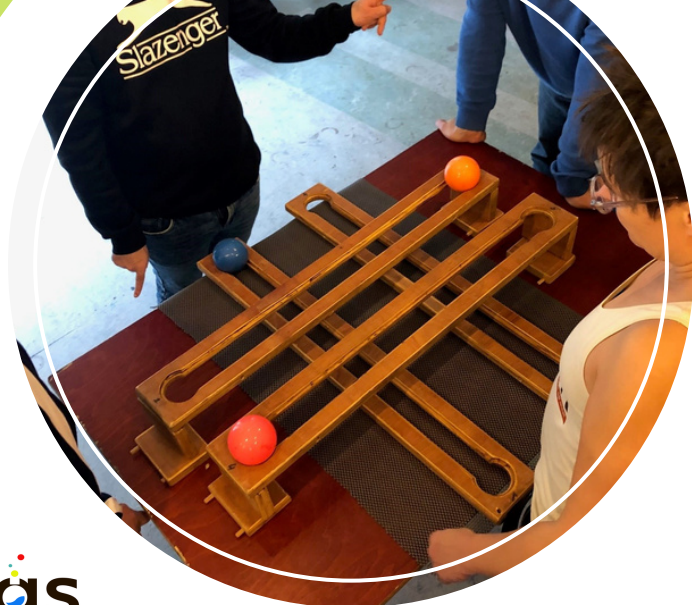
Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€50 (activiteit +  
begeleiding +  
drankje)



Eigen lunchpakket  
meebrengen



**spindaas**

## Circusopleiding

Tijdens de circusworkshop word je opgeleid tot 'circus-assistent'. Deze wekelijkse momenten bieden een breed scala aan trainingen, variërend van acrobatiek, jongleren, en circustechnieken.



Maandag  
4 - 11 - 25 maart



14 uur - 16 uur



Briek ruimte  
Achtorenplein 3  
8400 Oostende

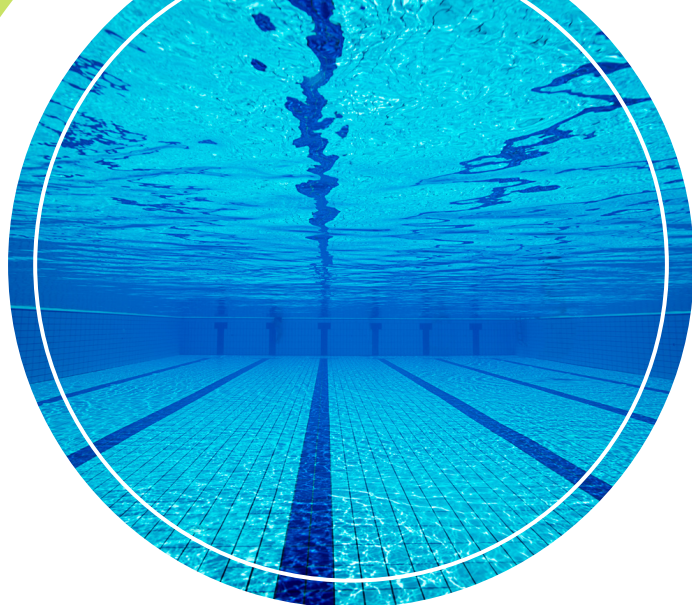


Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€21 (activiteit +  
begeleiding)





# Zwemmen

Zwemmen is niet alleen een verfrissende fysieke activiteit, maar ook een geweldige manier om je lichaam te versterken, stress te verminderen en je algehele welzijn te verbeteren. Of je nu baantjes trekt in het zwembad, in open water zwemt of gewoon wat plezier maakt in het water, het biedt talloze voordelen voor zowel lichaam als geest.

Of heb je meer zin om al spelend in het water te vliegen, dan ben je bij ons aan het juiste adres.



Dinsdag  
5 - 12 - 19 - 26 maart



09u30 - 11u45



Zwembad  
Brigitte Becue



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€28 (activiteit +  
begeleiding)



Geen losse shorts





# Fitness

Geef energie aan je dag - Fitnessplezier voor iedereen! ---  
Welkom bij onze opwindende fitnessactiviteit, waar gezondheid en plezier samenkomen om jouw dag een boost te geven! Of je nu een fitnessfanaat bent of gewoon op zoek bent naar een leuke manier om in beweging te komen, deze activiteit is geschikt voor alle niveaus en leeftijden.



Donderdag  
7 - 14 - 28 maart



09u30 - 11u30



JIMS  
Torhoutsesteenweg 519  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€25 (activiteit +  
begeleiding)



Breng een handdoek  
en flesje water mee



# G-Darts

Bij G-darts draait alles om plezier en gezelligheid. Of je nu een doorgewinterde darts-professional bent of voor het eerst een pijltje gooit, deze activiteit is geschikt voor alle niveaus.



Vrijdag  
8 - 29 maart



18u30 - 19u30



Briek ruimte  
achtuurplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



€2 (Begeleiding +  
drankje + activiteit)



Breng geld mee voor  
een drankje of  
versnapering



# Briek Late Night

Welkom, welkom, feestgangers en pretmakers! Vanavond is de ontmoetingsavond waar zelfs de kamerplanten een sociaal leven opbouwen. Als je hier bent om een serieuze levensfilosofie te delen, zoek dan snel de uitgang - we hebben alleen plek voor luchtige gesprekken en hilarische wendingen.



Vrijdag  
8 - 15 - 29 maart



19 uur - 22 uur



Briek ruimte  
achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



GRATIS



Breng geld mee voor  
een drankje of  
versnapering



spinaas

# Bootsea Academy

Ben jij de Regi van je crew? Droom jij ervan om muziek te spelen of zelfs je eigen nummers te creëren? Dan is de Bootsea Academie jouw place-to-be! Hier word je een pro in mixen en scratchen, en leer je alles over tunes en samples. Kortom, ontdek de skills die je nodig hebt om als een top-DJ te shinen op elk feest.



Woensdag  
13 - 27 maart



14 uur - 15 uur



Briek ruimte  
achturenplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€5 per sessie  
(Begeleiding +  
activiteit)





# Labo De Lux

Laat je creatieve geest de vrije loop tijdens deze avond. Het thema van vanavond kunnen we nog niet meegeven. Maar wat wel zeker is is dat het een leuke avond wordt vol creatieve kriebels en een prachtig kunstwerk als eindresultaat.



Vrijdag 1 maart



19 uur - 21 uur



Mu-Zee-Um  
Edith Cavellestraat 10 b  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
www.briekvrijetijd.be



€10 (activiteit +  
begeleiding)



Kledij die vuil mag  
worden is een optie



# Workshop: Special Effects

Stap binnen in de magische wereld van visuele illusies en creatieve verbeelding met onze workshop Special Effect! Vandaag gaan we samen op ontdekkingsreis door de kunst van het creëren van verbluffende visuele effecten die je publiek versteld zullen doen staan. Of je nu een aspirant-filmmaker, fotograaf of gewoon een liefhebber van visuele kunst bent, deze workshop belooft een boeiende en hands-on ervaring.



Zaterdag 9 maart



13 uur - 16 uur



Briek ruimte  
achtuurplein 3  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijtijd.be](http://www.briekvrijtijd.be)



€5 (Activiteit +  
begeleiding)





# G-sport



# G-voetbal

Droom je er van om een speler te zijn van de G-ploeg van KV Oostende?

Train en speel in de outfit van KVO!

De trainingen zijn op bijna iedere woensdag (behalve in de vakantie)

Teens (tot 18 jaar): 14 uur - 15u15

Fanions: (+18 jaar): 15u30 - 16u30

Wens je meer info?

Bel of mail ons!



Woensdagen doorheen  
het jaar, uitgezonderd  
vakanties



Fanions: (+18 jaar):  
15u30 - 16u30



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)



Sportpark  
De Schorre





# Netbal

Netbal is een klassieker in ons G-sport aanbod.  
We trainen in de V-Arena.

Heb je interesse om aan te sluiten bij onze enthousiaste sporters?  
Kom maar eens proberen!

## Trainingsdata:

Januari: 8 - 15 - 22  
Februari: 5 - 19 - 26  
Maart: 4 - 11 - 18



19u - 20u15



Mister V arena  
Sportparklaan 6  
8400 Oostende



Briek@duinhelm.be  
0493 40 91 23  
[www.briekvrijtijd.be](http://www.briekvrijtijd.be)



€160  
Volledig seizoen



Sportkledij +  
sportschoenen (liefst  
zonder zwarte zool)

# Doolhof challenge



Kan jij het sneeuwmonster thuis helpen?





## Save the date

**15/03/24**

Spaghetti avond T.V.V.  
Special olympics en het  
JEZ-project

**27/04/24**

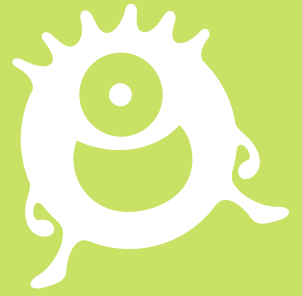
G-voetbal toernooi

**30/08/24**

Fin de season

**19/09/24**

Bootsea festival



[www.briekvrijetijd.be](http://www.briekvrijetijd.be)