

Plaats één kruisje per rij in het witte vakje naar keuze.

Voormiddag

Sport

09:00 - 09:55

Yoga / Krachttraining zonder gewichten

10:00 - 10:55

Wandeltocht* / Tafeltennis / Discoswing

11:00 - 11:55

Wandeltocht* / Bewegen op muziek / Petanque

12:00 - 12:55

Middagpauze

Namiddag

13:00 - 13:55

Tai Chi / Boogschieten / Fietstocht

14:00 - 14:55

BBB / Padel** / KUBB

15:00 - 16:00

4-uurtje



Rijkevorsel

2310

SPORTELDAG

BEWEEG MEE



Donderdag 1 juni 2023
Sportcentrum De Valk

*Let op: Deze activiteit duurt 2 uur. Als je deze wenst te doen, duid dan bij beide uren deze activiteit aan.

**Let op: Voor de Padel zijn slechts 15 plaatsen beschikbaar. Als de activiteit volzet is ontvang je een mail van sport@rijkevorsel.be om een andere sessie te kiezen.



Wat is de 2310-Sporteldag?

Op deze dag heb je de kans om te proeven van verschillende sporten speciaal georganiseerd voor 50-plussers. Bewegen is belangrijk maar de gezelligheid en het samen zijn, zijn ook zeker van belang.

Waar?

Sportcentrum De Valk
Kruispad 6, 2310 Rijkevorsel

Programma

Het programma is terug te vinden op de achterkant van de flyer. Deelnemen kan in de voormiddag EN/OF namiddag. De eerste sessie start om 9.00 uur, de laatste sessie is voorzien voor 15.00 uur. Nadien kan je nog blijven voor een kleine snack. De middagpauze is van 12:00 uur tot 12:55 uur.

Deelnameprijs

- Halve dag: 5 euro (voor- of namiddag)
- Volledige dag: 9 euro

Inbegrepen: Begeleiding en verzekering

Meebrengen

Sportieve kledij

Sportieve schoenen voor binnen met kleurvaste zool

Sportieve schoenen voor buiten

Fiets als je ingeschreven bent voor de fietstocht

Lunch

Eventueel regenkledij



Inschrijvingsformulier

Bezorg dit formulier voor 18 mei 2023 aan de dienst vrije tijd of de Leo Pleysierbibliotheek.

Voornaam:

Naam:.....

Geboortedatum:

Adres:

Telefoon:

E-mail:

Ik geef toestemming tot het nemen van foto's tijdens de 2310-sporteldag.

Dit beeldmateriaal kan gebruikt worden voor publiciteit via één van de gemeentelijke kanalen.

Vergeet zeker niet je keuze aan te duiden op de achterkant!



Dienst Vrije Tijd

sport@rijkevorsel.be of 03 340 00 54