

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

VOORMIDDAG	SPORT		
09:00 – 09:55	Yoga <input type="checkbox"/>	Interactieve wandeling <input type="checkbox"/>	Fietstocht* <input type="checkbox"/>
10:00 – 10:55	BBB <input type="checkbox"/>	Wandelkorfbal <input type="checkbox"/>	Fietstocht* <input type="checkbox"/>
11:00 – 11:55	Linedance <input type="checkbox"/>	Indiaca <input type="checkbox"/>	KUBB <input type="checkbox"/>
12:00 – 12:55	MIDDAGPAUZE <input type="checkbox"/> Lunchpauze - middagrestaurant <i>(prijs: €15 inclusief een volledige sportdag)</i>		
NAMIDDAG			
13:00 – 13:55	Yoga <input type="checkbox"/>	Volksdans <input type="checkbox"/>	Darts <input type="checkbox"/>
14:00 – 14:55	Fithockey <input type="checkbox"/>	Discoswing <input type="checkbox"/>	Senioren sport <input type="checkbox"/>
15:00 – 16:00	4-uurtje		

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

\*\*Let op: Voor yoga zijn slechts 20 plaatsen beschikbaar per sessie. Als de activiteit volzet is ontvang je een mail van [sport@rijkevorsel.be](mailto:sport@rijkevorsel.be) om een andere sessie te kiezen.



Rijkvorschel

2310 SPORTELDAG BEWEEG MEE



Donderdag 5 juni 2025  
Sportcentrum De Valk



## Wat is de 2310-Sporteldag?

Op deze dag heb je de kans om te proeven van verschillende sporten speciaal georganiseerd voor **55-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 voorzien van 12.00 uur tot 12.55 uur. U kan er voor kiezen om deel te nemen aan **het middagrestaurant** van het Lokaal Dienstencentrum Kleine Prinsen. Het menu bestaat uit een soepje als voorgerecht, een buffet met verschillende gezonde gerechten als hoofdgerecht en een gezond dessert.

## Deelnameprijs

- Halve dag: **5 euro** (voor- of namiddag)
- Volledige dag: **9 euro**
- **Volledige dag inclusief lunch: 15 euro**
- **Halve dag inclusief lunch: 11 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 **19 mei 2025** 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.*

**Ik wil geïnformeerd worden over gelijkaardige activiteiten.**

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



**Dienst Vrije Tijd**

**sport@rijkevorsel.be of 03 340 00 54**