

Donderdag 30 april 2015 - LEBBEKE

Sporteldag 50+

inschrijven vóór 10 april 2015
op je sportdienst

Naam:

Straat:

Gemeente:

Telefoon:

E-mailadres:

schrijft zich in voor de sporteldag 50+ in Lebbeke op 30 april 2015

- brengt fiets mee ja / nee
- brengt mountainbike mee ja / nee

en betaalt:

..... perso(n)en x 8,00 euro = Euro (1d)
..... perso(n)en x 4,00 euro = Euro (1/2 d)
..... lunchpakket x 4,00 euro = Euro
(= 3 belegde sandwiches)
..... koude schotel x 8,00 euro = Euro
..... fiets(en) x 2,00 euro = Euro
..... mountainbike(s) x 2,00 euro = Euro

Totaal = Euro

PRAKTISCHE INFORMATIE

Plaats

Farys Sportcentrum, Koning Albert I-sstraat 124, 9280 Lebbeke

Kostprijs

8,00 euro voor volledige dag
4,00 euro voor halve dag
4,00 euro voor lunchpakket
8,00 euro voor een koude schotel
2,00 euro voor huren fiets of mountainbike

Inbegrepen zijn

- deelname aan de sportactiviteiten
- verzekering
- bonnetje voor een peperkoek

Mee te brengen

- sportieve kledij
- regenkledij en wandelschoenen
- sportschoeisel (tennisschoenen met vlakke zolen)
- eventueel eigen fiets, mountainbike, petanque- en/of tennismateriaal

Foto's

Tijdens de activiteiten nemen we foto's om nadien eventueel te publiceren. Indien wij van jou geen foto's mogen publiceren, kan je dat ter plaatse melden.

Inschrijvingen vóór 10 april 2015
op je gemeentelijke sportdienst



DONDERDAG 30 APRIL 2015

Sportelen
Beweeg zoals je bent.

Sporteldag 50+

ILV Burensportdienst Schelde-Durme

**Sportelen dat is samen
van het leven en
van sport genieten**

www.sportelen.be



LEBBEKE - FARYS SPORTCENTRUM



SPORTPROGRAMMA

09u00 - 09u-30	onthaal
09u30 - 10u30	SPORT 1
11u00 - 12u00	SPORT 2
12u00 - 13u00	middagpauze
13u00 - 14u00	SPORT 3
14u30 - 15u30	SPORT 4

Extra uitleg bij sommige sporten...

-  = rustig tempo
-  = actief tempo
-  = intensief tempo

BLOSO FITHEIDSTEST:

Laat je algemene conditie testen door het Bloso-Sportelteam. Dit team geeft ook advies over hoe je op een eenvoudige en verantwoorde manier de basisconditie kan verbeteren en/of onderhouden.

VIKING KUBB EN MÖLKY:

Een buitenspel waarbij je met houten stokken de houten blokken probeert omver te gooien. Het is een combinatie van bowling, petanque en schaken.

MOUNTAINBIKE:













Eerst worden een aantal MTB technische aspecten aangeleerd, zoals positie op de fiets, pedalen, remmen en schakelen, surplace en evenwicht. Daarna wordt een route in het veld verkend.

KROLF:

Is een mix van golf en croquet. We gebruiken het materiaal van croquet (stok en bal) en de spelregels van golf. De bedoeling is dat je naar holes speelt met een doorsnede van 1,2 cm.

E-BIKE:

Na een korte uitleg over de elektrische fiets, gaan we de fietsen uitproberen. Je rijdt op een gewenningsparcours met verschillende technische uitdagingen en moeilijkheden. Je krijgt ook praktische en veiligheidstips mee. Voor wie overweegt een elektrische fiets aan te schaffen, is dit zeker een aanrader.

Activiteit		9u30-10u30	11u00-12u00	13u00-14u00	14u30-15u30
binnensporten					
AEROBICS					
BADMINTON					
BBB					
CURVE BOWL INITIATIE					
CURVE BOWL TORNOOI					Inschrijving via aparte folder
DRUMS ALIVE					
FITHEIDSTEST BLOSO SPORTELTEAM					
RUGSCHOOL					
YOGA					
zwembad					
AQUACYCLING					
AQUAJOGGING					
AQUAMOVE					
VRIJ ZWEMMEN					
buitensporten					
E-BIKE					
KORTE FIETSTOCHT (1 UUR)					
LANGE FIETSTOCHT (2 UUR)					
FITNESS OUTDOOR + FIT-O-METER					
GEZONDHEIDSRALLY					
KROLF					
INITIATIE MOUNTAINBIKE					
MOUNTAINBIKE (gevorderden)					
VIKING KUBB / MÖLKY					
NATUURWANDELING					
Tenniscentrum Hof Ter Burst		2 sporten kiezen per halve dag - pendelbus komt enkel om 12u en 15u30 terug.			
LIJNDANSEN					
TAFELTENNIS					
TENNIS INITIATIE					
TENNIS VRIJ SPEL					
PETANQUE					
FITBAL					