

Midzomersportdag

DINSDAG 21 JUNI 2016

Sinsport voor iedereen



Sporthal De Klavers
Belsele

Sportdag voor volwassenen

vu.: Peter Buysrogge, schepen Grote Markt 1, Sint-Niklaas

Dinsdag 21 juni 2016

Sporthal De Klavers, Sint-Andriesstraat 4, Belsele

9.30 tot 16.30 uur

PROGRAMMA

9.30 – 10.00 uur onthaal				
10.00 – 10.15 uur gezamenlijke opwarming				
Vrij te beoefenen sporten gedurende heel de dag: wandelen (5  en 10 km), kubb*, petanque, badminton, curling*, tafeltennis, krolf*				
Te reserveren sporten: zie onderstaand schema				
10.30 – 11.20 uur	11.30 – 12.20 uur		13.30 – 14.20 uur	14.30 – 15.20 uur
Zelfverdediging	Boogschieten *		Fitbal	Tai Chi*
Conditietest 1*	Conditietest 2*		Conditietest 3*	Conditietest 4*
	Dans (cha cha)		Dans (merengue)	
15.30 – 16.30 uur koffie en gebak				

**** Minder gekende sporten van de Midzomersportdag:***

Kubb: een buitenspel met als doel het omvergooien van houten blokken door er houten stokken tegenaan te gooien. Het spel wordt gespeeld met 2 teams.

Curling: is afgeleid van curling op ijs. Twee teams schuiven kegels of 'stenen' over de mat en proberen zo dicht mogelijk de witte stip op de mat te benaderen. Het team dat na een ronde de meeste punten behaalt, wint.

Conditietest: unieke gelegenheid om je conditie te laten testen door een team van Sport Vlaanderen!!!

Aan de hand van een wandelproef en allerhande testen wordt jouw conditie gemeten en geanalyseerd. Daarnaast kom je via de lichaamsanalyse heel wat meer te weten over jouw lichaamssamenstelling.

Boogschieten: er wordt op een wip geschoten op 28 meter hoogte met een handboog.

Krolf: is een mix van golf en croquet. Je gebruikt het materiaal van croquet (stok en bal) en de spelregels van golf. Je speelt een wedstrijdje naar 8 tot 12 holes.

Tai Chi: is een vloeiende opeenvolging van bewegingen. Vanuit een innerlijke rust krijgen we terug connectie met ons lichaam. Het resultaat is dat we ontspannen en gecoördineerd kunnen bewegen zonder overbodige spierspanning. Lichaam en geest komen terug in evenwicht.

Meer informatie kan je bekomen bij:

Sportpromotieteam, Sinbad, Parklaan 117, 9100 Sint-Niklaas
tel. 03/778.38.10

Uiterste inschrijvingsdatum: 15 juni 2016

Prijs?

10 EUR

5 EUR met kansenpas (kopie kansenpas voorleggen aub)

Inbegrepen: accommodatie, sportmaterieel, deskundige begeleiding, verzekering, 1 koffie en gebak

Meebrengen?

- * **eigen lunchpakket** (N.B. Er is ook mogelijkheid om kleine snacks ter plaatse te bestellen)
- * **sportieve kledij, sportschoeisel en handdoek.**

*Foto's : de foto's die genomen worden tijdens de sportdag kunnen gebruikt worden in publicaties van de stad.
Indien u dit niet wenst, gelieve dit te melden aan de fotograaf.*

Hoe inschrijven?

- Ofwel bezorg je de invulstrook aan de stedelijke sportdienst in het stadhuis, 2^{de} verdieping kant Parkstraat.
- Ofwel via www.sint-niklaas.be/midzomersportdag

Betalen kan

- ofwel contant bij de sportdienst,
- ofwel via overschrijving op het rekeningnummer
BE46 0910 0033 0536 van Stadsbestuur Sint-Niklaas,
Grote Markt 1, 9100 Sint-Niklaas, met vermelding "Midzomersportdag".

MIDZOMERSPORTDAG 2016

bezorgen aan de stedelijke sportdienst Sint-Niklaas

Voornaam:Naam:

Adres:

Postnummer: Gemeente:

Telefoonnummer/ GSM:

E-mailadres:

Ik wens mij voor volgende sessies in te schrijven:

10.30-11.20 uur:

11.30-12.20 uur:

13.30-14.20 uur:

14.30-15.20 uur:

dienst sport
stad Sint-Niklaas
Grote Markt 1 - 9100 Sint-Niklaas

03 778 37 50
sport@sint-niklaas.be