

Dinsdag 18 oktober - WACHTEBEKE

Nazomersportdag

Inschrijven vóór 20 september 2016 bij je sportdienst

Naam:

Straat:

Gemeente:

Telefoon:

E-mailadres:

Geboortedatum:

Wenst zeker deel te nemen aan volgende, begeleide sporten:

Keuze 1 :

Keuze 2 :

Keuze 3 :

Keuze 4 :

Reservekeuze 1 :

Reservekeuze 2 :

Aan de hand van jouw ingevulde keuzes stellen wij een programma samen dat je op de dag zelf wordt overhandigd.

PRAKTISCHE INFORMATIE



Plaats

Provinciaal Sportcentrum Puyenbroeck,
Puidonckdreef 1, 9185 Wachtebeke
Ingang via Parking 2

Kostprijs

€ 8 voor de volledige dag, te betalen bij inschrijving.

Hierin zit:

- deelname aan de sportactiviteiten
- verzekering
- flesje water, bonnetje voor consumptie en versnapering

Mee te brengen

- sportieve kledij (regenkledij voorzien)
- lunchpakket
- sportschoeisel (zowel binnen- als buitensportschoenen)

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 20 september 2016

Bij je gemeentelijke sportdienst.

Busvervoer

Informeer bij jouw gemeentelijke sportdienst.



Dinsdag
18 oktober
2016

Nazomersportdag

Sportieve uitstap voor 50-plussers

Burensportdienst Waasland ilv.

PROVINCIAAL
DOMEIN
PUYENBROECK
te

Wachtebeke



BSD waasland
Jouw sportieve uitstap

Activiteit	9u00	9u15	9u30-10u30	11u00-12u00	13u15-14u15	14u45-15u45		
Binnensporten (begeleid)								
LATINO AEROBIC	TTT	O N T H A A L A N G + D E R E L N E M E R S	B R I E F I N G					
CURVE BOWL	T							
DRUMS ALIVE	TT							
FITHEIDSTEST- SPORTELTEAM	TT							
TAI CHI	T							
LINEDANCE	TT							
YOGILATES	TT							
Zwembad (begeleid of onder toezicht)								
AQUAGYM	TTT							
VRIJ ZWEMMEN	TT				tussen 11u30	en 13u30		
Buitensporten (begeleid)								
KORTE FIETSTOCHT (1 UUR)	TT							
LANGE FIETSTOCHT (2 UUR)	TTT							
GOLF	TT							
NATUURWANDELING met gids	TT							
WANDELING VOOR ROLSTOELGEBRUIKERS	T							
Vrij te beoefenen sporten (binnen of buiten)								
BADMINTON	TTT							
FITNESS OUTDOOR + FIT-O-METER	TT							
KROLF	T							
KUBB	T							
LAAGTOUWENPARCOURS	TT							
MÖLLKY	T							
PADEL	TT							
PETANQUE	T							
TAFELTENNIS	TTT							
TENNIS	TTT							

SPORTPROGRAMMA

09u00	Onthaal deelnemers
09u15	Briefing + praktische info
09u30 - 10u30	SPORT 1
11u00 - 12u00	SPORT 2
12u00 - 13u15	Middagpauze
13u15 - 14u15	SPORT 3
14u45 - 15u45	SPORT 4

Dit uurschema geldt enkel voor de begeleide sporten. Vrij te beoefenen sporten kunnen de hele dag door (behalve tijdens de middagpauze).

Extra uitleg bij sommige sporten...

T	= rustig tempo
TT	= actief tempo
TTT	= intensief tempo

FITHEIDSTEST: (max. 12/uur)

Laat je algemene conditie testen door het 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 MÖLLKY:

Een buitenspel waarbij je met houten stokken de houten blokken probeert omver te gooien.

Het is een combinatie van bowling, petanque en schaken.

DRUMS ALIVE:

Groepsfitness waarbij je op het ritme van de muziek allerlei pasjes uitvoert en intussen met drumsticks op een zitbal trommelt.

KROLF:

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 12 cm.

YOGILATES:

Een combinatie van pilates en yoga. De dynamische pilatesoefeningen worden afgewisseld met de staande en zittende houdingen uit de yoga die gepaard gaan met een bewuste ademhaling.

PADEL :

Een racketsport waarbij een bal, gelijkend op een tennisbal, met een racket over een net dient gespeeld te worden. Het is een mix van tennis en squash.

Afhankelijk van de ingevulde bezetting kunnen verschuivingen plaatsvinden ... jouw definitief programma wordt je op de dag zelf medegedeeld.