

beter bewegen en gezonder leven

Kruibeke

Dinsdag 11 oktober 2011

In en rond sporthal de Dulpop Lange Gaanweg – BAZEL

KOM MEE SPORTELEN



KEUZE UIT 10 DOE ACTIVITEITEN

VOORMIDDAG: FIETSTOCHT – BADMINTON – CURVEBOWLS – TAI-CHI – SENIOROBICS

NAMIDDAG: WANDELTOCHT 5 KM – PETANQUE – ZITGYM op muziek- VOLKSSPELEN - YOGA

PRAKTISCHE INFO

Tel.: 03 740 02 52

Deelnameprijs: 10 € per persoon (all – in)

- * deelname aan de sportactiviteiten
- * ervaren lesgevers bij de activiteiten
- * een gezond drankje en koekje bij aankomst
- * 2 drankbonnetjes ter verbruik in de cafetaria ter waarde van 1.70 euro
- * een tas heerlijke verse soep
- * verzekering
- * een gezonde broodmaaltijd

Inschrijven: vóór woensdag 5 oktober 2011 via inschrijvingsstrookje bij uw seniorenorganisaties, de gemeentelijke sportdienst of de dorpshuizen.

Contant betalen bij inschrijving !!!

Start: vanaf 8.30u / **Einde voorzien rond 17u00**

aangepast schoeisel verplicht !!! sportschoen of schoen met platte rubberen zool !

Afsluitend optreden van dansgroepen “Blijf Jong”S-plus Kruibeke en “Edelweiss”OKRA Kruibeke en “de Wissepasjes” OKRA Bazel

Dit is een organisatie van het gemeentebestuur, de seniorenraad, het O.C.M.W de dorpshuizen, Logo Waasland, de verenigingen van senioren en de sportdienst.

✂HIER KNIPPEN-----

NAAM:.....CLUB:.....

KRUIS 2 SPORTEN AAN DIE JE HET LIEFST WIL DOEN IN DE VOORMIDDAG EN 2 IN DE NAMIDDAG

VOORMIDDAG:
 FIETSTOCHT
 BADMINTON
 CURVEBOWLS
 TAI-CHI
 SENIOROBICS

NAMIDDAG: WANDELTOCHT 4 km
 PETANQUE
 ZITGYM op muziek
 VOLKSSPELEN
 YOGA