

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Naam :

Adres :

Gemeente :

Telefoon : - - - - -

schrijft in voor:

- voor een halve dag
 voor de hele dag

en betaalt:

- 3 euro (voor een halve dag)
 5 euro (voor de hele dag)
 3 euro (voor een broodje)

Keuze broodje:

- smos martino vegetarisch

In de cafetaria zijn er ook snacks te verkrijgen mits je bestelt voor de aanvang van de activiteiten.

**Inschrijven en betalen
vóór
24 april 2010 bij uw
gemeentelijke sportdienst.**

HOE ZIET DE DAG ERUIT :

09u00	onthaal+inschrijving
09u30-10u30	sportactiviteit 1
11u00 -12u00	sportactiviteit 2
12u00 - 13u00	lunchpauze verwelkoming deelnemers namiddag
13u00-14u00	sportactiviteit 3
14u30-15u30	sportactiviteit 4

Tussen elke sport is er een halfuurtje tijd om van locatie te wisselen.

We bieden je de mogelijkheid om een volledige dag te sporten, of enkel deel te nemen in de voor- of namiddag.

Schrijf dus nu in !



**SPORT
OVERDAG
SPECIAL**

**Vrijdag
7 mei 2010
in
Sport- en Recreatiepark
Kouterslag
Kouterslag z/n
9090 Melle**

WAT BIEDEN WE AAN?

Polyvalente Zaal

Aërobics: Een combinatie van dans en conditietraining.

Stepaërobic: Een intensieve aerobicstraining op de step.

Zumba: Swingende fitnessoefeningen gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dansen.

Vergaderzaal

BBB: Een krachtige workout die je borst, billen en buik traint.

Bekkenbodemspiertraining: Specifieke oefeningen onder begeleiding van een kinesist om de bekkenbodem te leren spannen of ontspannen en zo te verstevigen (voor vrouwen).

Rugschool: Oefeningen om rugklachten te leren begrijpen en voorkomen.

Buitenactiviteiten

Beachtennis: Dé nieuwe strand sport: een combinatie van beachvolley en tennis.

Lacrosse: Een wervelende teamsport die we te danken hebben aan de Noord-Amerikaanse indianen.

Mountainbike: In de voormiddag krijgen de beginners een uurtje initiatie mountainbike. De gevorderden kunnen in de namiddag twee uur lang hun hart ophalen.

Minigolf

Petanque

Tennis: les of niet ?

Wandelen in groep ongeveer 5km

Voor meer informatie kan je steeds terecht bij je eigen gemeentelijke sportdienst.

Deelnemende sportdiensten

Lochristi	sportdienst@lochristi.b Tel.: 09-355 26 92
Lokeren	sportdienst@lokeren.be Tel.: 09-340 50 89
Melle	info@sportmelle.be Tel.: 09-252 43 51
Wetteren	mia.foucart@wetteren.be Tel.: 09-369 84 70
Zele	sportdienst@zele.be Tel.: 052-45 98 34
Laarne?	



Duid je keuze hier aan...

Opgelet: Alle sportsessies duren 1 uur met uitzondering van mountainbike voor gevorderden, wat een halve dag in beslag neemt. Als je een hele dag deelneemt, kan je 4 sessies kiezen of twee in combinatie met mountainbike voor gevorderden. Een aantal keuzes zijn echter enkel mogelijk in de voor- of namiddag.

Korte sportsessies (1 uur)

- Stepaërobics** (enkel voormiddag)
- BBB** (enkel voormiddag)
- Mountainbike** (enkel voormiddag)
(initiatie) Fiets nodig ja / neen

- Bekkenbodemtraining** (enkel namiddag)
- Aërobics** (enkel namiddag)
- Rugschool** (enkel namiddag)
- Lacrosse** (enkel namiddag)
- Wandelen** (enkel namiddag)

- Beachtennis**
- Minigolf**
- Petanque**
- Tennis**
- Zumba** 2^{de} uur VM-1^{ste} uur NM

Lange sportsessies (halve dag)

- Mountainbike** (enkel namiddag)
(gevorderden) Fiets nodig ja / neen