

## INSCHRIJVINGSSTROOK

NAAM : .....

VOORNAAM : .....

ADRES : .....

TEL : .....

E-MAIL : .....

All-in formule 15 euro

Zonder maaltijd 8 euro

Ik doe mee met : (kruisje plaatsen)

Keuzeactiviteit	09.30	10.40	13.30	14.40
Seniorobic / rugscholing/				
Wandelen				
Fietsen				
Petanque				
Stoelaerobic				
Zenergy				
Drums Alive				
Kubb (doorlopend)				

Terugsturen naar :  
Sportdienst Meise  
Tramlaan 8 - 1861 Meise  
Tel: 02/892.20.85  
E-mail : sport@meise.be

Sportdienst Meise organiseert :

21° Sporteldag  
voor senioren 55+ en  
mindervaliden

**WOENSDAG**  
**14 JUNI 2017**

W. Vandenberghecentum Meise  
(Sporthal Meise)  
Brusselsesteenweg 71a  
1860 Meise

Muzikale afsluiter : Love Mission



Sport voor 55+ en mindervaliden

In samenwerking met :  
Sport Vlaanderen, FROS, WTC Cycling Ladies, Zenergy  
Studio, Wandelclub Cracks Wolvertem, PC 't Varkentje.

## Voorstelling keuze-activiteiten

**SENIOROBIC met accent op RUGSCHOLING** : met muziek worden spierversterkende oefeningen gegeven voor borst, billen, buik en benen.

Oefeningen en tips om rugklachten te vermijden onder begeleiding van een gediplomeerde lesgever.

**FIETSEN** : Om 9.30u en om 13.30u start voor u een tocht van ongeveer 25 km rond Meise.

**KUBB** : een spel in 2 teams, afkomstig uit Zweden, dat door iedereen kan gespeeld worden.

**PETANQUE** : Wedstrijdvorm per halve dag.

**WANDELEN** : 2 uur durende natuurwandeling om 9.30u en om 13.30u.

**ZENERGY** : een combinatie van Yoga, Pilates en Total Body Training dat een balans brengt tussen lichaam en geest, innerlijke rust, lenigheid, versterkte kracht en verbeterde ademhaling.

**DRUMS ALIVE** : groepsfitness waarbij je op het ritme van de muziek allerlei pasjes uitoefent en intussen met drumsticks op een grote bal trommelt. Naarmate de les vordert, wordt de intensiteit en de snelheid van de oefeningen opgevoerd. Zo verbrand je heel wat calorieën, oefen je allerhande spieren en verbeter je ook nog de coördinatie tussen ogen, armen en benen.

**STOELAEROBIC** : bij stoelaerobic worden de oefeningen gedaan op een rond de stoel met muziek. Als afsluiting volgen er ontspanningsoefeningen (in zit) om de spieren en het hart tot rust te brengen.

## DAGINDELING

09.00 uur	onthaal
09.30 uur—10.30 uur	keuze sport 1
10.40 uur—11.40 uur	keuze sport 2
11.45 uur—13.30 uur	apero/lunch
13.30 uur—14.30 uur	keuze sport 3
14.40 uur—15.40 uur	keuze sport 4
15.50 uur—17.00 uur	optreden accordenonist

### Inschrijven :

Inschrijvingsstrook ingevuld afgeven bij de sportdienst of telefonisch of via e-mail.

Inschrijven  
vóór  
Woensdag 7 juni

### Betaling :

Via rek.nr. BE13 000-0019924-39 met vermelding 'sporteldag 2017 + naam'.

### Kostprijs all-in :

**15 euro**

(1 koffie, 1 apero, 1 drankbon, muzikale afsluiter, middagmaal, verzekering)

**Kostprijs  
exclusief middagmaal :  
8 euro**

Alle initiaties duren 1 uur, behalve petanque, wandelen en fietsen. (keuze uit VM en/of NM).

*Muzikale afsluiter door duo 'Ingrid & Xavier' in de cafetaria..*