

INSCHRIJVEN

Ten laatste op 11 september 2012

- op de sportdienst van Kontich of Hove
- aan de kassa van het zwembad (Duffelsesteenweg 145, 2550 Kontich)
- via www.kontich.be (e-loket)

Naam van de groep

Individuele inschrijving of verantwoordelijke van de groep

naam

voornaam

adres

tel

e-mail

aantal deelnemers

x 8 EUR =

EUR

te storten op rekeningnr 001-0750775-71 van het gemeentebestuur Kontich met vermelding van 'Sporteldag 25/09/2012 + naam + aantal'

Organisatie, inlichtingen en inschrijvingen

Sportdienst Kontich

Duffelsesteenweg 145 | 2550 Kontich

T. 03 880 12 32 | F. 03 457 96 34

sportieve.gemeente@kontich.be

www.kontich.be

In samenwerking met

Sportdienst Hove

Paul van Ostaijenlaan 6 | 2540 Hove

T. 0495 53 29 53

sportdienst@hove.be



VU: L. Dom, Gemeenteplein 1, 2550 Kontich

GEMEENTE KONTICH leeft!

Seniorendag van Kontich



25 september 2012
SPORTELDAG



Sportelen, dat is samen van het leven en van sport genieten. Onze gemeentelijke sporteldag is de ideale dag om daarmee te beginnen. Je kunt verschillende sporten uitproberen, leert mensen uit je buurt kennen en hebt alle tijd om uit te rusten. Want sporten moet niet altijd draaien rond winnen of de beste zijn. Het kan net zo goed gaan over plezier maken, lachen en gewoon kletsen. Want dát is sportelen.

Voor wie? actieve 50-plussers

Programma

9 u.	onthaal in tent
9.30 – 9.45 u.	sportieve opwarming
10 – 12 u.	sport
12 – 13.30 u.	middagpauze met broodjesmaaltijd
13.30 – 15.30 u.	sport
15.30 – 15.45 u.	sportieve afsluiting
16 u.	taart en koffie

Deelnameprijs?

8 EUR (incl. sportactiviteiten, sportverzekering, broodjesmaaltijd, koffie en taart)

Meebrengen

- Trainingspak of gemakkelijke kledij, eventueel regenkledij
- Sportschoeisel met lichte kleurvaste zolen wanneer je binnensporten kiest
- Eigen fiets meebrengen als je voor fietsen kiest
- Eventueel set petanqueballen
- Zwemkledij

Deze strook bezorg je aan de sportdienst

Duid hieronder je keuze aan aub.

Sportieve opwarming van 9.30 tot 9.45 u.

halve dag 1 uur

Sporten	10-11 u.	11-12 u.	13.30-14.30 u.	14.30-15.30 u.
Badminton				
Curve Bowls				
Fietsen (30km VM - 25km NM)				
Aikido				
KUBB spel				
Petanque				
Volkssporten				
Urban Golf				
Line dance				
Wandelen (8km)				
Yoga				
Zwemmen				

Deze strook bewaar je zelf

Duid hieronder je keuze aan aub.

Sportieve opwarming van 9.30 tot 9.45 u.

halve dag 1 uur

Sporten	10-11 u.	11-12 u.	13.30-14.30 u.	14.30-15.30 u.
Badminton				
Curve Bowls				
Fietsen (30km VM - 25km NM)				
Aikido				
KUBB spel				
Petanque				
Volkssporten				
Urban Golf				
Line dance				
Wandelen (8km)				
Yoga				
Zwemmen				