

# *Seniorenspordag*

*Donderdag 21 november 2019*

*Oudenaarde*



# Joepie, het is weer zover!

Voor de tweede maal organiseert de sportdienst Oudenaarde een seniorenspordag. Deze gaat door op donderdag 21 november in de stedelijke sporthal.

## Voor wie?

Voor alle 55-plussers

## Waar?

Stedelijke sporthal, Rodelos 1.

## Programma?

08u45 – 09u15: Onthaal  
09u15 – 09u30: Briefing deelnemers  
09u30 – 10u30: Keuze sport 1  
10u45 – 11u45: Keuze sport 2  
11u45 – 13u30: Middagmaal  
13u30 – 14u30: Keuze sport 3  
14u45 – 15u45: Keuze sport 4  
16u00 – 17u00: Koffie en gebak

## Lunch?

Er wordt een koude schotel aangeboden voor 10 euro. Vergeet dit niet aan de duiden op het inschrijvingsstrookje.

## Kostprijs?

Deelname sportdag zonder middagmaal = 6 euro

Deelname sportdag met middagmaal = 16 euro

Te betalen via factuur dat de sportdienst u later zal bezorgen.

## Wat krijgt u?

- Een dag vol sportplezier
- 1 consumptie, 1 koffie en gebak
- Verzekering

## Wat meebrengen?

- Sportieve kledij
- Sportschoenen
- Wandelschoenen indien u voor wandelen kiest
- Eigen fiets indien u voor fietsen kiest
- Regenkledij indien nodig

## Inschrijven?

Schrijf u vóór 7 november in via het inschrijvingsstrookje. U kan dit binnen brengen op de sportdienst (Rodelos 1) of mailen naar [sportdienst@oudenaarde.be](mailto:sportdienst@oudenaarde.be).

## Sportaanbod?

U kan kiezen uit 14 verschillende sporten.

Sporten die 1 uur duren:

- Badminton
- Padel
- Petanque
- Curve bowl
- Pilates
- Seniorendans
- Kubb
- Drums alive
- Wandelvoetbal
- Netbal
- Aquasenior

Sporten die 2 uur duren:

- Elektrisch fietsen
- Fietsen
- Wandelen

## Woordje uitleg nodig?

- Padel?  
Een racketsport met ingrediënten uit tennis en squash.
- Curve bowl?  
Bolspel waarbij men met een bol naar een doelzone mikt.
- Pilates?  
Bewegingsoefeningen om het lichaam sterker te maken en het in balans en vorm te brengen.
- Drums alive?  
Sla met drumsticks op een bal op het ritme van de muziek en voer terwijl allerlei pasjes uit.
- Kubb?  
Zweeds spel waarbij men met houten blokken andere houten blokken omver gooit.
- Elektrisch fietsen?  
Theoretische en praktische tips over hoe men het best omgaat met een elektrisch fiets (gratis reservatie elektrische fiets mogelijk, zie inschrijvingsstrookje).
- Netbal?  
Eenvoudige vorm van volleybal waarbij men de bal gooit over het net en opvangt.
- Aquasenior?  
Spierversterkende en conditionele oefeningen op muziek waarbij de weerstand van het water gebruikt wordt.



# Inschrijvingsstrookje

Inschrijven vóór 7 november 2019

Naam + voornaam: .....

E-mail: .....

Adres: .....

Geboortedatum: .....

Tel./gsm: .....

**Stel uw sportprogramma samen door aan te kruisen welke sport u wenst te doen.**

KEUZE SESSIE 1: 09u30 – 10u30	KEUZE SESSIE 2: 10u45 – 11u45
<input type="radio"/> Padel	<input type="radio"/> Badminton
<input type="radio"/> Petanque	<input type="radio"/> Petanque
<input type="radio"/> Curve bowl	<input type="radio"/> Curve bowl
<input type="radio"/> Drums alive	<input type="radio"/> Seniorendans
<input type="radio"/> Pilates	<input type="radio"/> Kubb
<input type="radio"/> Netbal	
<input type="radio"/> Wandelen	

KEUZE SESSIE 3: 13u30 – 14u30	KEUZE SESSIE 4: 14u45 – 15u45
<input type="radio"/> Padel	<input type="radio"/> Badminton
<input type="radio"/> Curve bowl	<input type="radio"/> Curve bowl
<input type="radio"/> Drums alive	<input type="radio"/> Pilates
<input type="radio"/> Aquasenior	<input type="radio"/> Wandelvoetbal
<input type="radio"/> Seniorendans	
<input type="radio"/> Kubb	
<input type="radio"/> Fietsen ( $\pm$ 25 km)	
<input type="radio"/> Elektrisch fietsen	

- Ik wens een koude schotel te eten op de middag (+10 euro)
- Sessie elektrisch fietsen: ik wens een elektrische fiets te reserveren.
- Sessie elektrisch fietsen: ik breng mijn eigen elektrische fiets mee.