

INFO EN INSCHRIJVINGEN

Sportdienst Brecht
www.sportiefbrecht.be • sportpromotie@brecht.be
03 660 28 30 of
Dienstencentra Sluisken/Lindenboom
dclindenboom@ocmwbrecht.be
dcsluisken@ocmwbrecht.be
03 330 11 20 • 03 667 14 00

INSCHRIJVING SPORTELDAG OP DONDERDAG 8 JUNI 2017

de heer / mevrouw (schrappen wat niet past)

voornaam:

naam:

adres:

telefoon/gsm:

e-mail:

rijksregisternummer:

(te vinden op de achterkant van je identiteitskaart en begint met je geboortjaar)

Ik schrijf mij in voor de volgende sporten:

1ste sport:

2de sport:

Indien 1 van bovenstaande sporten niet doorgaat of volzet is, schrijf ik mij in voor:

Reservesport:

Gelieve elke sport maar 1 keer te kiezen

Deelname fitheidstest sportelteam: ja / neen

Fietsen en ontdekkingsstocht zijn activiteiten voor de hele namiddag.

PRAKTISCHE INFO

- Voorzie je van sportieve kledij en aangepaste schoenen.
- Deelnameprijs bedraagt 5 euro.
- Koffie à volonté, cake, een gezonde snack en verzekering zijn inbegrepen.
- Bereikbaar met het openbaar vervoer:
 - ⇒ met de trein vanuit Antwerpen, eindhalte Station Noorderkempen, 200m wandelen tot aan de sporthal.
 - ⇒ met de bus 600, 602, 604, afstappen aan halte Bethovenstraat, 350 m wandelen tot aan de sporthal.
- Je kan de kleedruimtes en douches gebruiken.
- Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen materiaal.

INSCHRIJVEN VOOR 1 JUNI 2017

- Breng het inschrijvingsstrookje of het groepsformulier volledig ingevuld binnen bij:
 - ☞ DC Het Sluisken, Gasthuisstraat 11
 - ☞ DC De Lindeboom, Kerklei 18 a
 - ☞ Dienst vrije tijd, Gemeenteplaats 1
- Of schrijf je in op www.sportiefbrecht.be, gele balk 'online inschrijven'
- Of bel naar 03 330 11 20 of 03 660 28 30

SPORTELTUUR ANTWERPSE KEMPEN

De sporteldag van Brecht maakt deel uit van de sporteltoer AK. Een programma van 6 sporteldagen in onze regio. Doe je aan 4 van de 6 sporteldagen mee, maak je kans op een leuk weekendje voor 2!

Andere sporteldagen zijn:

BRASSCHAAT: donderdag 11 mei, Sporthal Sportoase

REGIONAAL PETANQUETORNOOI:

donderdag 7 september Petanqueclub Hemelhof

ESSEN: donderdag 21 september, Sportpark Hemelrijk

STABROEK: donderdag 5 oktober, Sporthal Attenhoven

SCHOTEN: donderdag 16 november, Sporthal Vordensteyn

SPORTELDAG

Sporthal de Ring, Brecht
13.00 • 16.00 uur

**08
JUNI
2017**
donderdag



Sportelen
Beweeg zoals je bent.

gemeente
brecht

#sportersbelevenmeer



Beste 50-plusser

Na het succes van de voorbije jaren beslisten we om opnieuw een sporteldag voor ouderen te organiseren. Deze sportdag biedt alle 50-plussers de mogelijkheid om een aangename sportieve dag in eigen regio mee te maken. Het is tevens een mooie gelegenheid om kennis te maken met een aantal nieuwe sporten, uiteraard met voldoende tijd om gezellig bij te praten of nieuwe mensen te leren kennen.

Je kan zelf je namiddagprogramma vullen door een keuze te maken uit de sporten die wij aanbieden.

Dit jaar werken we ook met een groepsformulier. Vanaf 10 personen kan je inschrijven per groep. **De grootste ingeschreven groep** maakt kans op een **extra prijs**. De groepsformulieren zijn te verkrijgen bij de sportdienst of bij de dienstencentra. Kortom, het belooft een aangename dag te worden!

DAGPROGRAMMA

13.00 • 13.15 uur	aanmelden
13.30 • 14.15 uur	sport 1
14.15 • 14.45 uur	pauze
14.45 • 15.30 uur	sport 2
15.30 • 16.30 uur	gezellig napraten

JIJ DOET TOCH OOK MEE?

Sportactiviteiten die een hele namiddag in beslag nemen:

ONTDEKKINGSTOCHT DOOR BRECHTS PATRIMONIUM

Al wandelend ontdekken we alle historische gemeentelijke gebouwen in Brecht, we wandelen dwars door het museum, het oude gemeentehuis, de pastorie en nog zoveel meer. Voel de geschiedenis van Brecht en bekijk het gemeentelijk erfgoed van binnenuit.

FIETSTOCHT

Met een begeleider fiets je langs de mooiste plekjes in onze gemeente. Terwijl je trapt, naar de vogeltjes luistert en geniet van de omgeving, wijzen wij je de weg.

Sportactiviteiten die ongeveer één uur in beslag nemen:

ZUMBA GOLD

Zin om lekker te bewegen? Dat kan met een hippe, exotische les Zumba Gold. Het tempo ligt iets lager, de stappen zijn eenvoudiger en er wordt niet gesprongen. Het blijft heerlijk gezond bewegen en aan je conditie werken op dezelfde Latin muziek.

KROLF

Neos Sportos is helemaal verkocht aan deze nieuwe sport en ook jij zal het geweldig vinden. Een combinatie van golf en croquet gespeeld op een grasveld in de buitenlucht. Het zonnetje op je gezicht en een gezellige babbel van hole naar hole, zalig toch?

BOOGSCHieten

Stel je vizier goed af en schiet al je pijlen raak. Een ervaren schutter van het X-archery team leert je hoe je alles over pijl en boog zodat je telkens in de roos schiet.

NORDIC WALKING

Een superactieve manier van wandelen. Met poles (stokken) in je handen drijf je het tempo op. Techniek is belangrijk, maar vooral genieten van de omgeving en het gezelschap is de boodschap!

DRUMS ALIVE

Ritmisch, muzikaal, beweeglijk en goed voor de conditie: zo omschrijf je 'Drums Alive' best. Door ritmisch te drummen op een opblaasbare bal, sla je letterlijk én figuurlijk de stress van je af.

Om tussendoor te doen

SPORTELTEAM - FITHEIDSTESTEN

Heb je geen idee hoe het gesteld is met je conditie? Dan kan je je fysieke fitheid door het sportelteam van Sport Vlaanderen laten testen. Alle beweegproeven vinden plaats in de sporthal, ze nemen 20 minuten in beslag en je kan ze gaan doen tijdens de pauzes of door even je andere les te verlaten. Je krijgt een resultaat van je kracht, lenigheid en stabiliteit.

