

INSCHRIJVINGSFORMULIER

Naam :

Adres :

Gemeente :

Telefoon :

Email :

schrijft in voor:

voormiddag

sport 1:

sport 2:

namiddag

sport 3:

sport 4:

en betaalt:

- 4 € (voor een halve dag)
- 8 € (voor de hele dag)

- 3 € verse soep + brood
- 3 € voor een broodje

Ik verkies een broodje:

smos martino 0 vegetarisch

Fiets/Mountainbike

eigen fiets/MB
 fiets/MB ter plaatse (€ 2)

Tennis: 0 vrij spel 0 les

Eigen tennisracket: ja/nee

Ik betaal in totaal.....€

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.

**Inschrijven en betalen vóór
29 september 2017**

Sportdienst Melle

Online via

<https://inschrijvingen.melle.be>

of op het bureel

Kouterslag 1A 9090 Melle

email: info@sportmelle.be

SPORTDAG VOOR VOLWASSENEN



VRIJDAG

13 OKTOBER 2017



**Farys-Sportcentrum Lebbeke
Koning Albert I-straat 124
9280 Lebbeke**

WAT BIEDEN WE AAN?

WAT	WANNEER			
	9:30 10:30	11:00 12:00	13:00 14:00	14:30 15:30
INDOOR (locatie Tenniscentrum Hof-ter-Burst) Aangepast proper indoorschoeisel is verplicht!				
TAFELTENNIS	♥			
TENNIS (Vrij spel of les)	♥♥			
PETANQUE	♥			
ZUMBAEROBICS	♥♥♥			
BODYSULPTING	♥♥			
INDOOR (SPORTHAL/POLYVALENTE ZAAL)				
BADMINTON	♥♥			
TCHOUKBAL	♥♥♥			
BUMBALL	♥♥			
INNO-GAMES	♥♥			
POWERYOGA	♥♥			
AFRIKAANSE DANS	♥♥			
ZWEMBAD				
AQUACYCLING	♥♥♥♥			
BUITENTERREINEN				
BOOTCAMP	♥♥♥			
RUGBY	♥♥			
ARCHERY TAG	♥			
ORIENTATIESPEL	♥			
OUTDOOR HALVE DAG				
MOUNTAINBIKE	♥♥♥♥			
FIETSEN 30 KM	♥♥			

- ♥ = *rustig tempo*
- ♥♥ = *actieve sport*
- ♥♥♥♥ = *intensieve sport*

Je kan kiezen uit de witte blokken. Zwarte blokken betekenen dat deze activiteit NIET doorgaat op dit uur.

Tafeltennis: Dit speel je met 2. Wie hierbij het eerst 11 punten kan scoren wint de set.

Tennis: Je kan kiezen tussen vrij spel of les. Gelieve de tennisterreinen met sportschoenen met een vlak profiel te betreden.

Petanque: Hierbij werp je een petanque bal dicht bij het kleine balletje dan je concurrenten.

Zumbaerobics: Zumbaerobics is een workout gebaseerd op Latijns-Amerikaanse ritmes en doet de heupen swingen. Er komen verschillende danspassen aan bod en deze zetten we dan om in een aantal zwoele dansen waarbij zweten en plezier centraal staan.

Bodysculpting: Bodysculpting is figuurverbetering, spierversteving en verbetering van de spierkracht en spierconditie d.m.v. combinaties van dynamische en statische bewegingen.

Badminton: Dit kan je met 2 of met 4 spelen. Hierbij is het de bedoeling dat je de shuttle doet vallen op het terrein van je tegenstrever(s).

Tchoukbal: Dit is een soort handbal waarbij je de bal tegen een trampoline gooit. En als de tegenstrevers de bal niet kan pakken voor de bal botst scoor je een punt voor je team.

Bumball: Dit is een balsport waarbij je de bal met borst of achterwerk moet vangen. Werpen naar je teamgenoten mag met de handen.

Inno-games: Kan Jam is een snel, interactief teamspel dat bestaat uit twee doelen (kan's) en een kan jam disc. Vier spelers in twee teams gooien om de beurt en proberen punten te scoren door het raken van de kan of het van richting veranderen van de frisbee in of tegen het doel. We combineren 'kan jam' met het welgekende 'ultimate frisbee'.

Afrikaanse dans: Tijdens een Afrikaanse dans workshop planten we onze voeten diep in de grond en geven ons over aan het ritme van de aarde. We schudden onze heupen los, we bouncen op en neer. Door de herhaling van de bewegingen laten we energie door ons lichaam stromen.

Poweryoga: Poweryoga is een dynamische vorm van yoga waarbij kracht, souplesse en balans van lichaam en geest centraal staan. Iedereen werkt op zijn eigen niveau, in respect voor zijn eigen lichaam.

Aquacycling: Aquacycling is fietsen in het water. Hierbij komt het bovenlichaam boven water.

Bootcamp: We trainen het volledige lichaam aan de hand van een mix van kracht- en cardiovasculaire oefeningen. In plaats van fitnessstoestellen wordt er gebruik gemaakt van het eigen lichaam in combinatie met materiaal uit de natuur.

Rugby: Dit wordt gespeeld met een ovale bal. De bedoeling is dat je de bal over de lijn van je tegenstanders op de grond krijgt.

Archery tag: Hierbij schiet je met behulp van een pijl en boog naar een target.

Oriëntatiespel: Hierbij maakt u een wandeling aan de hand van een spel met coördinaten.

Mountainbike: Is een wielersport, waarbij men over ruige terreinen fietst met een aangepaste fiets. Wie voor mountainbike kiest, brengt zijn **eigen** MB mee of huurt er één ter plaatste voor € 2.

Fietstocht 30 km: Een recreatieve fietstocht doorheen Lebbeke en omgeving, dit onder begeleiding. Wie voor fietsen kiest, brengt zijn **eigen** fiets mee of huurt één fiets ter plaatste voor € 2. Stop is voorzien.

Bezorg je inschrijvingsstrookje aan jouw sportdienst vóór 29 september 2017.