

## Sport- en bewegingsdag 55+

Woensdag 25 augustus 2010

Inschrijvingsformulier terug  
bezorgen vóór  
dinsdag 17 augustus 2010

aan:

- de secretaris van uw seniorenvereniging
- de gemeentelijke dienst Sport Lindestraat 17 - Aalter
- de secretaris van uw seniorenadviesraad J. Moortgat



## Praktische info:

Datum:

Woensdag 25 augustus 2010

Locatie:

Gemeentelijk Sportpark  
Lindestraat 17 - Aalter  
☎ 09 374 39 19

Deelnameprijs:

**3 euro** (verzekering en consumptie  
inbegrepen)  
+  
**10 euro** om 's middags een koude  
schotel met drankje te nuttigen



## Sport- en bewegingsdag voor 55+

25 augustus 2010



## Voorwoord

Regelmatig “bewegen”, elk binnen zijn eigen mogelijkheden, is een noodzaak voor lichaam en geest.

De seniorenadviesraad, de dienst Sport en de Aalterse seniorenverenigingen organiseren voor alle 55-plussers een sport- en bewegingsdag op **woensdag 25 augustus 2010**.

Dit volgens het thema:

**“Beweeg bewust,  
geniet langer”**

Samen fietsen, wandelen, volksspelen, aquagymen, petanquen, curvebowlingen, tai chi turnen, nordic walking, genieten van een hapje en een drankje, doen en toekijken. We bieden u alle ingrediënten aan voor een gezonde en aangename dag!

Wij rekenen op al onze 55-plussers om er massaal bij te zijn en om van deze gemeentelijke sport- en bewegingsdag een succes te maken.

**Mis dit niet!**

## Programma

**Stel zelf uw programma samen.**

### 9.15 Verwelkoming

### Keuzeprogramma voormiddag

startuur

**9.45 tot 12.00** fietstocht “Ontdek de kleine wegen” (15km)

**10.00 en 11.00** volksspelen of petanque of Curvebowlen

### Middagpauze

**12.00 tot 13.00** (koude schotel en drankje voor 10 euro in de cafetaria van het sportcentrum)

### Keuzeprogramma namiddag

startuur

**13.00 tot 15.45** wandeltocht Kraenepoel (met gids)

**14.00 en 15.30** volksspelen of petanque of curvebowlen

**14.00 en 15.30** nordic walking

**14.00 en 14.30** yoga

**15.00 en 16.00** tai chi

**16.00** aquagym

**17.00** **Einde sportactiviteiten**

**17.15** **Slotwoord  
Receptie**

## Inschrijvingsformulier

**Naam:** .....

**Voornaam:** .....

**Adres:** .....

**Telefoon:**.....

**neemt deel aan volgende activiteiten:**

	sessie 1	sessie 2
<b>Voormiddag:</b>		
- Fietstocht	0	
- Volksspelen	0	0
- Petanque	0	0
- Curvebowlen	0	0

**Middagmaal:** koude schotel met drankje en betaalt hiervoor 10 euro

	sessie 1	sessie 2
<b>Namiddag:</b>		
- Wandeltocht	0	
- Volksspelen	0	0
- Petanque	0	0
- Curvebowlen	0	0
- Nordic Walking	0	0
- Yoga	0	0
- Tai Chi	0	0
- Aquagym	0	

**Deelnameprijs:** 3 euro (verzekering en consumptie)

<b>Betaald:</b>	3 euro	0 Ja	0 Nee
<b>Met lunch</b>	13 euro	0 Ja	0 Nee