



Stedelijke sporthal
Rodelos 1a
9700 Oudenaarde

Sportdag Fit & Vitaal

18 november 2025



Voor wie?

Voor iedereen die zin heeft om een dagje fit en vitaal te zijn

Kostprijs?

Deelname sportdag:

-zonder broodjeslunch: 16 euro (€ 3.20 OK-pas)

-met broodjeslunch incl. soep : 22 euro (€ 4.40 OK-pas)

Wat meebrengen?

Sportieve kledij en sportschoenen

Kleine handdoek indien u voor spinning / E-gym / yoga kiest

Kussen en dekentje indien u voor meditatie kiest

Wat krijg je?

Kies, beweeg en geniet ! 4 sportsessies vol variatie

Materiaal ter beschikking

1 consumptie

koffie met gebak

Verzekering

Inschrijven & betalen?

Vanaf 28/10 om 10 uur (tot 11/11)

- website van stad Oudenaarde
- balie sportdienst

Programma

8u45 - 9u15

onthaal en briefing

Sessie 1
9u30 tot 10u30

Kies telkens 1 sport:

curve bowl . matcurling . tafeltennis
golf . ruggym . badminton . Qi gong (tai chi)

Sessie 2
10u45 tot 11u45

Kies telkens 1 sport:

padel . petanque . Qi gong (tai chi)
drum's alive . zelfverdediging . E-gym

Vanaf 12u-13u: middagpauze 🍰

Sessie 3
13u tot 14u

Kies telkens 1 sport:

curve bowl . yoga . spinning
golf . energy boost (BBB) . linedance . E-gym

Sessie 4
14u15 tot 15u15

Kies telkens 1 sport:

padel . curve bowl . matcurling . tafeltennis
drum's alive . pickleball . meditatie

Vanaf 15u30 : gezellige afsluiter met 🍵 en 🍰



Stad
Oudenaarde

Sportdienst Oudenaarde
Rodelos, Oudenaarde
www.oudenaarde.be/sport
sportdienst@oudenaarde.be
055 31 49 50

