



Sport
Oudenaarde

SENIORENSPORTDAG

Donderdag 18 november 2021

Oudenaarde



Joepie, het is weer zover!

Voor de derde maal organiseert de sportdienst Oudenaarde een seniorenportdag. Deze gaat door op donderdag 18 november in de stedelijke sporthal.

Voor wie?

Voor alle 55-plussers

Waar?

Stedelijke sporthal, Rodelos 1a, 9700 Oudenaarde

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 achteraan.

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 een gebakje
- Verzekering

Wat meebrengen?

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

Inschrijven?

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

Annuleren?

Kosteloos annuleren kan tot 5 werkdagen voordien.

Sportaanbod?

U kan kiezen uit 14 verschillende sporten.

Sporten die 1 uur duren:

- Badminton
- Padel
- Petanque
- Curve bowl
- Curling
- Seniorendans
- Kubb
- Drums alive
- Tai Chi
- Fithockey
- Frisbee
- Yoga



Sporten die 2 uur duren:

- Elektrisch 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.
- Curling?
Curling is een precisie sport die lijkt op petanque.
Het grote verschil is dat je bij curling speelt met een 'steen' die je laat glijden
- 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.
- Tai Chi?
Tai chi is een vechtsport die veel gezondheidsbevorderende eigenschappen heeft. Zijn oorsprong ligt in China.
- Fithockey?
Hockey met een zachte bal en een knots in plaats van een een stick.
- Elektrisch fietsen?
Theoretische en praktische tips over hoe men het best omgaat met een elektrisch fiets (gratis reservatie elektrische fiets mogelijk, zie inschrijvingsstrookje)

Inschrijvingsstrookje

Inschrijven vóór 1 november 2021

Naam + voornaam:

E-mail:

Adres:

Geboortedatum:

Rijksregisternummer:

Tel./GSM:

Stel uw sportprogramma samen door aan te vinken welke sport u wenst te doen

KEUZE SESSIE 1: 09u30 – 10u30	KEUZE SESSIE 2: 10u45 – 11u45
<input type="checkbox"/> Padel	<input type="checkbox"/> Badminton
<input type="checkbox"/> Petanque	<input type="checkbox"/> Petanque
<input type="checkbox"/> Curling	<input type="checkbox"/> Curling
<input type="checkbox"/> Drums alive	<input type="checkbox"/> Drums alive
<input type="checkbox"/> Seniorendans (voor beginners)	<input type="checkbox"/> Seniorendans
<input type="checkbox"/> Kubb	
<input type="checkbox"/> Elektrisch fietsen	

KEUZE SESSIE 3: 13u30 – 14u30	KEUZE SESSIE 4: 14u45 – 15u45
<input type="checkbox"/> Padel	<input type="checkbox"/> Badminton
<input type="checkbox"/> Curve bowl	<input type="checkbox"/> Curve bowl
<input type="checkbox"/> Fithockey	<input type="checkbox"/> Fithockey
<input type="checkbox"/> Yoga	<input type="checkbox"/> Yoga
<input type="checkbox"/> Frisbee	<input type="checkbox"/> Kubb
<input type="checkbox"/> Petanque	<input type="checkbox"/> Tai chi
<input type="checkbox"/> Wandelen	

Vink aan wat van toepassing is:

- Ik wens een koude schotel te eten op de middag (+10euro).
- Sessie elektrisch fietsen: ik wens een elektrische fiets te reserveren.
- Sessie elektrisch fietsen: ik breng mijn eigen elektrische fiets mee.
- Er mogen foto's genomen worden van mij (promotiemateriaal)