

INSCHRIJVEN

Inschrijven en online betalen kan enkel digitaal via onze website:
<https://sportregiowingedemervallei.be/>.

Bij de online inschrijving moet een online betaling van € 10 per persoon gebeuren om de inschrijving definitief in orde te brengen.

Inschrijven kan tot en met dinsdag 2 mei 2023.

Op de dag zelf ter plaatse inschrijven is niet mogelijk.

MEER INFORMATIE

<https://sportregiowingedemervallei.be>

AARSCHOT:

Sportdienst

Demervallei 8 - tel: 016-56 20 15
sportdienst@aarschot.be

BEGIJNENDIJK:

Sportdienst

Pastoor Pitetlaan 30 - tel: 016-56 98 60
sportdienst@begijnendijk.be

BEKKEVOORT:

Sportdienst

E. Coolsstraat 17 - tel: 013-46 05 89
sport@bekkevoort.be

DIEST:

Sportdienst

Koning Albertstraat 18 - tel: 013-35 32 87
sport@diest.be

HOLSBEEK:

Sportdienst

Dutselstraat 15 - tel: 016-62 95 04
sport@holsbeek.be

ROTSelaar:

Sportdienst

Provinciebaan 2 - tel: 016-61 64 50
sport@rotselaar.be

SCHERPENHEUVEL - ZICHEM:

Dienst sport en jeugd

August Nihoulstraat 74 - tel: 013-39 14 40
sportenjeugd@scherpenheuvel-zichem.be

TIELT-WINGE:

Sportdienst

Ralisweg 17 - tel: 016-63 95 61
sport@tielt-winge.be



drukDinkwits

V.U.: ILV sportregio Winge-Demervallei, Pastoor Pitetlaan 30, 3130 Betekom

REGIONALE SPORTELDAG

9 mei 2023

Scherpenheuvel-Zichem



Aarschot | Begijnendijk | Bekkevoort | Diest | Holsbeek | Rotselaar | **Scherpenheuvel-Zichem** | Tielt-Winge

REGIONALE SPORTELDAG

Voor de 49^{ste} keer organiseert de ILV sportregio Winge-Demervallei een regionale sporteldag.

Op deze sportdag kunnen alle senioren uit de regio in een gezellige en ontspannen sfeer hun favoriete sport beoefenen of kennis maken met een nieuwe sportactiviteit.



PRAKTISCHE INFO

WANNEER:

dinsdag 9 mei 2023

WAAR:

Den Egger, August Nihoulstraat 74
in Scherpenheuvel-Zichem.

PROGRAMMA:

- 9.45 uur:** verwelkoming
Vanaf 9.00 uur: onthaal (Den Egger)
10u - 12u: sportsessies voormiddag
12u - 13u30: middagpauze met discobar Orka (rode zaal)
13u30 - 15u30: sportsessies namiddag
15u30: afsluiting met taart en discobar Orka (rode zaal)
16u: einde



Volgende Sporteldagen:

12 september 2023
Diest

17 oktober 2023
Aarschot

VOORMIDDAG SPORTSESSIE 1 10u-11u

- | | | |
|----------------|-------------|-----------------------------|
| ■ Pilates | ■ Zumba | ■ Badminton |
| ■ Mindful walk | ■ Relaxatie | ■ Lü Interactieve speelwand |
| ■ Lijndansen | ■ Curling | |

VOORMIDDAG SPORTSESSIE 2 11u-12u

- | | | |
|----------------|-------------|-----------------------------|
| ■ Pilates | ■ Zumba | ■ Badminton |
| ■ Mindful walk | ■ Relaxatie | ■ Lü Interactieve speelwand |
| ■ Lijndansen | ■ Curling | |

NAMIDDAG SPORTSESSIE 3 13u30-14u30

- | | | |
|----------------------|------------------|-----------------------------|
| ■ Seniorobic | ■ Valpreventie | ■ Curling |
| ■ Yoga | ■ Oriëntatieloop | ■ Badminton |
| ■ Merengue | ■ Beweegroute | ■ Lü Interactieve speelwand |
| ■ Olievatenpercussie | | |

NAMIDDAG SPORTSESSIE 4 14u30-15u30

- | | | |
|----------------------|------------------|-----------------------------|
| ■ Seniorobic | ■ Valpreventie | ■ Curling |
| ■ Stoelyoga | ■ Oriëntatieloop | ■ Badminton |
| ■ Café swing | ■ Beweegroute | ■ Lü Interactieve speelwand |
| ■ Olievatenpercussie | | |

DOORLOPEND

SPORTSESSIE A | 10.00 - 12.00 uur

- Begeleide fietstocht (15 km/uur - 30 km)
- Kaarten en gezelschapsspelen
- Petanque
- Kubb
- Krolf
- Darts
- Volksspelen
- Ipitup beweegbank + crossfit

SPORTSESSIE B | 13.30 - 15.30 uur

- Te voet naar Scherpenheuvel (5km)
- Kaarten en gezelschapsspelen
- Petanque
- Kubb
- Krolf
- Darts
- Volksspelen
- Ipitup beweegbank + crossfit

BELANGRIJK! Inschrijven voor 'te voet naar Scherpenheuvel' om 9u30 aan het onthaal in Den Egger. Vertrek bus om 13u15. 50 plaatsen.

(programma onder voorbehoud van wijzigingen)

PRIJS: 10 euro

Inclusief:

- Verzekering
- 1 drankje
- 2 broodjes
- 1 stuk taart

MEEBRENGEN:

- Sportschoenen
- Eigen fiets en fietshelm (indien nodig)
- Handdoek (Pilates)
- Breng je eigen koffietas en -lepeltje mee en ontvang een gratis koffie

