

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 3 september 2024.

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: 016-53 66 75
vrijetijd@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
sportdienst@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



druk: **Dinkhuis**

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

REGIONALE SPORTELDAG

Dindag 10 september 2024
Diest



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

REGIONALE SPORTELDAG

Voor de 54^{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.



SPORTSESSIE 1 10.00 - 11.00 UUR

- Power dance
- Swiss jump
- Stoelfitness
- Line Dance initiatie
- Drums alive
- Zelfverdedigings-technieken

SPORTSESSIE 2 11.15 - 12.15 UUR

- Power dance
- Swiss jump
- Stoelfitness
- Line Dance initiatie gevorderden
- Drums alive
- Zelfverdedigings-technieken

SPORTSESSIE 3 13.15 - 14.15 UUR

- Pilates
- Yoga Soy Mio
- Line Dance initiatie
- Drums alive
- Salsa

SPORTSESSIE 4 14.30 - 15.30 UUR

- Pilates
- Yoga Soy Mio
- Line Dance initiatie
- Drums alive
- Bachata

DOORLOPENDE SESSIE A | 10.00 - 12.15 uur

- Hand - nek - schoudermassage
- Gezelschapsspelen door Spellenbende
- Op stap met de nachtwacht: toeristische wandeling door Diest met gids Jef 3 km
- Darts
- Afgepeilde wandeling 5 en 10 km
- Fietstocht 25 km (voormiddag)
- Start Fietstocht 50 km (ganse dag) met lunch onderweg
- Padelinitiatie en vrij spelen
- Petanquetornooi
- Lü interactieve beweegwand
- VR Sport
- Elektronische speel- en kegeltafel + 4 op 1 rij
- Huifkarrentocht inschrijven vanaf 9u00 aan het onthaal

DOORLOPENDE SESSIE B | 13.15 - 15.30 uur

- Hand - nek - schoudermassage
- Gezelschapsspelen door Spellenbende
- Op stap met de nachtwacht: toeristische wandeling door Diest met gids Jef 3 km
- Darts
- Afgepeilde wandeling 5 en 10 km
- Padelinitiatie en vrij spelen
- Petanquetornooi
- Lü interactieve beweegwand
- VR Sport
- Elektronische speel- en kegeltafel + 4 op 1 rij
- Huifkarrentocht inschrijven vanaf 9u00 aan het onthaal

(programma onder voorbehoud van wijzigingen)

PRAKTISCHE INFO

WANNEER:

Dinsdag 10 september 2024

WAAR:

Den Amer
Nijverheidslaan 24, 3290 Diest

PROGRAMMA: Opgelet! Aangepaste uren voor Diest.

Onthaal: (Foyer den Amer)	Vanaf 9.00 uur
Verwelkoming:	09.45 uur
Sportsessie 1:	10.00 - 11.00 uur
Sportsessie 2:	11.15 - 12.15 uur
Doorlopende sessie voormiddag:	10.00 - 12.15 uur
Middagpauze: (Grote zaal)	12.15 - 13.15 uur
Sportsessie 3:	13.15 - 14.15 uur
Sportsessie 4:	14.30 - 15.30 uur
Doorlopende sessie namiddag:	13.15 - 15.30 uur
Afsluiting met taart (Grote zaal)	15.30 uur
Einde:	16.00 uur



Volgende Sporteldagen:

22 oktober 2024
Aarschot

PRIJS: 10 euro

Inclusief:

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



MEEBRENGEN:

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

