

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 maandag 28 april 2025.

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



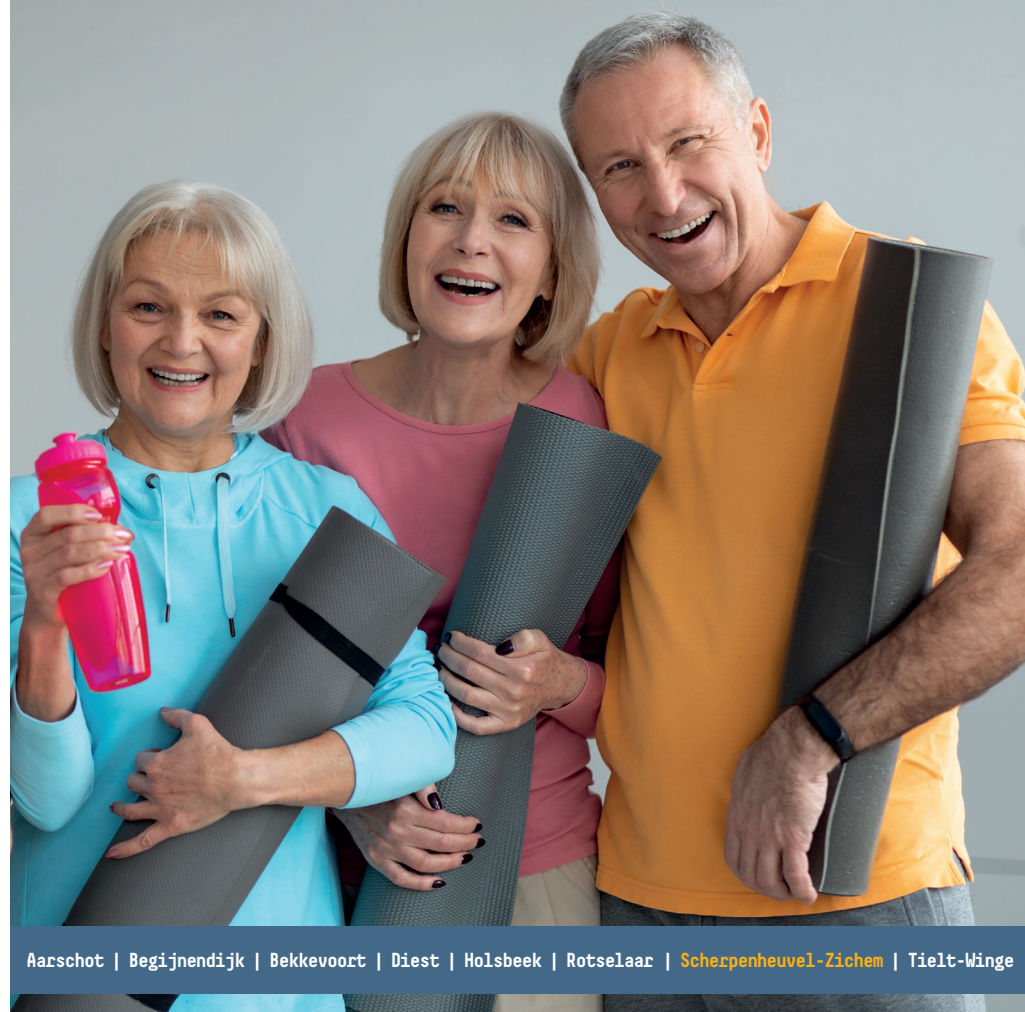
druk: **Dinkhuis**

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

REGIONALE SPORTELDAG

6 mei 2025

Scherpenheuvel-Zichem



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

REGIONALE SPORTELDAG

Voor de 57^{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.



VOORMIDDAG SPORTSESSIE 1 10u-11u

- | | | |
|--------------|----------------|-------------|
| ■ Yoga | ■ Zumba | ■ Badminton |
| ■ Lijndansen | ■ Relaxatie | ■ VR |
| | ■ Stoelmassage | ■ Schermen |

VOORMIDDAG SPORTSESSIE 2 11u-12u

- | | | |
|----------------|----------------|-------------|
| ■ Yoga | ■ Zumba | ■ Badminton |
| ■ Mindful walk | ■ Relaxatie | ■ VR |
| ■ Lijndansen | ■ Stoelmassage | ■ Schermen |

NAMIDDAG SPORTSESSIE 3 13u30-14u30

- | | | |
|-------------------|------------------|----------------|
| ■ Stoelyoga | ■ Oriëntatieloop | ■ Badminton |
| ■ Afrikaanse dans | ■ Beweegroute | ■ VR |
| ■ Bodypercussie | ■ Pilates | ■ Tafeltennis |
| | | ■ Mindful walk |

NAMIDDAG SPORTSESSIE 4 14u30-15u30

- | | | |
|-------------------|------------------|---------------|
| ■ Stoelyoga | ■ Oriëntatieloop | ■ Badminton |
| ■ Afrikaanse dans | ■ Beweegroute | ■ VR |
| ■ Bodypercussie | ■ Pilates | ■ Tafeltennis |

DOORLOPEND

SPORTSESSIE A | 10.00 - 12.00 uur

- Kaarten en gezelschapsspelen
- Petanque
- Kubb
- Krolf
- Ipitup beweegbank + crossfit
- Afgepeilde wandeling (5-7 km)

SPORTSESSIE B | 13.30 - 15.30 uur

- Kaarten en gezelschapsspelen
- Petanque
- Kubb
- Krolf
- Ipitup beweegbank + crossfit
- Afgepeilde wandeling (5-7 km)
- Begeleide fietstocht (15 km/u, 35 km)
- Toeristische wandeling met gids

(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



PRAKTISCHE INFO

WANNEER:

dinsdag 6 mei 2025

WAAR:

den egger, August Nihoulstraat 74
in Scherpenheuvel-Zichem.

PROGRAMMA:

Vanaf 9.00 uur: onthaal (den egger)
9.45 uur: verwelcoming
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:

9 september 2025
Diest

21 oktober 2025
Aarschot