

INSCHRIJVINGSSTROOK SPORT 55+ 2019

Naam + Voornaam:

Adres:

Geboortedatum:

Tel/gsm:

E-mail:

Kruis aan:

Schrijft zich in voor het voorjaar 2019:

Sportpakket 1
(Gratis)

☐ Wandelen

☐ Fietsen

☐ Petanque

Sportpakket 2
(€25,00)

☐ BBB-Total Body

☐ Gym-Omnisport

☐ Zwemmen

Schrijft zich in voor het najaar 2019:

Sportpakket 1
(Gratis)

☐ Wandelen

☐ Fietsen

☐ Petanque

Sportpakket 2
(€25,00)

☐ BBB-Total Body

☐ Gym-Omnisport

☐ Zwemmen

Schrijft zich in voor 2019 (voor- en najaar)

Sportpakket 1
(Gratis)

☐ Wandelen

☐ Fietsen

☐ Petanque

Sportpakket 3
(€50,00)

☐ BBB-Total Body

☐ Gym-Omnisport

☐ Zwemmen

Betaling: ☐ contant

op datum:

Eén gratis consumptie wordt bovendien na de sportactiviteit aangeboden.

De gemeentelijke seniorenraad organiseert in nauwe samenwerking met de gemeentelijke sportdienst een ruim sportaanbod voor alle Brakelse senioren (leeftijd vanaf 55 jaar).

- Alle deelnemers zijn automatisch verzekerd.
- Deelname aan het Sportpakket 1 (fietsen, wandelen en/of petanque) is gratis.
- Deelname aan het Sportpakket 2 (BBB-total body, gym-omnisport en/of zwemmen) is betalend (slechts € 25 voor het totaalpakket voor- of najaar met bovendien tussenkomst door eigen mutualiteit mogelijk).
- Deelname aan het Sportpakket 3 (BBB-total body, gym-omnisport en/of zwemmen) is betalend (slechts € 50 voor het totaalpakket voor een volledig jaar sporten met bovendien tussenkomst door eigen mutualiteit mogelijk).

WAAR INSCHRIJVEN?

Aan het loket van sporthal 'de Rijdt', Jagersstraat 64a te Brakel.

INSCHRIJVEN KAN VANAF 7 JANUARI 2019 !!!

MEER INFO:

Sportdienst Brakel: Jagersstraat 64a, 9660 Brakel - 055 42 31 98 - sportdienst@brakel.be



Sport 55+ 2019

S
Seniorenraad Brakel

Sportelen
Beweeg zoals je bent.

Brakel

SPORT 55+ 2019

WANDELEN

Senioren die veel stappen, gaan er lichamelijk en mentaal fel op vooruit. Er wordt iedere keer een aangename en rustige wandeling uitgestippeld van ongeveer 7km met telkens een andere startplaats en parcours. Dit alles onder begeleiding van de seniorenraad.

Wanneer?

- 7 maart 2019: **Geutelingenwandeling** - café 't Hoekske te Elst
- 11 april 2019: **Kerk Opbrakel**
- 9 mei 2019: **Kerk Zegelsem**
- 13 juni 2019: **Zomerwandeling** - kerk Everbeek-Beneden
- 12 september 2019: **Kerk Michelbeke**
- 10 oktober 2019: **Kerk Parike**
- 7 november 2019: **Sporthal 'de Rijdt'**

Uur? Vetrek om 14u.

FIETSEN

Sedert enkele jaren organiseert de seniorenraad fietstochten van ongeveer 25 km met vertrek telkens aan sporthal 'de Rijdt'. Deze tochten worden volledig begeleid door medewerkers van de seniorenraad.

Wanneer?

- 28 maart, 25 april, 23 mei, 27 juni, 22 augustus, 26 september en 24 oktober 2019.

Uur? Vetrek om 14u.



PETANQUE

Petanque is heel populair onder de senioren. Nog nooit mee gedaan; misschien omdat je de mensen of de regels van het spel niet kent? We zorgen ervoor dat je ingewijd wordt in de regels en technieken van deze rustige, recreatieve sport. We voorzien extra petanqueballen voor diegenen die geen eigen materiaal hebben.

Waar? Domein 'de Rijdtmeersen'.

Wanneer?

- 1, 8, 15, 29 april - 6, 13, 20, 27 mei - 3, 17, 24 juni - 2, 9, 16, 23, 30 september en 7, 14, 21, 28 oktober 2019.

Uur? Van 14u tot 16u.

ZWEMMEN

Steeds meer senioren vinden hun weg naar het zwembad. Een gezonde én gezellige activiteit waarbij de kans op een blessure nihil is. Zwemmen voor senioren is ideaal voor het verbeteren van de conditie, het verhogen van de mobiliteit en het verbeteren van de bewegingsmogelijkheden van gewrichten

Waar? Zwembad 'Poseidon' (Geraardsbergsestraat 31, 9660 Brakel).

Wanneer?

- Maandag 7, 14, 21, 28 januari - 11, 18, 25 februari - 11, 18, 25 maart - 1, 29 april - 6, 13, 20, 27 mei - 3, 17 juni - 2, 9, 16, 23, 30 september - 7, 14, 21 oktober - 4, 18, 25 november - 2, 9, 16 december 2019.

Uur? Van 16u tot 17u.

BBB - TOTAL BODY

BBB-Total Body is een combinatie van dans, gymnastische oefeningen, coördinatieoefeningen en spierversterkende oefeningen uitgevoerd op muziek. Ideaal voor het onderhouden van het uithoudingsvermogen.

Waar? Sporthal 'de Rijdt' (Jagersstraat 64A, 9660 Brakel).

Wanneer?

- Maandag 7, 14, 28 januari - 4, 18 februari - 11, 18, 25 maart - 1, 29 april - 6, 20 mei - 3, 17, 24 juni - 2, 9, 16, 23 september - 7, 14, 21 oktober - 4, 18, 25 november en 2, 9, 16 december 2019.

Uur? Van 14u tot 15u.

GYM - OMNISPORT

Turnen is goed voor de bloeddoorstroming, de lenigheid en het versoepelen van de spieren en gewrichten. Dit telkens in combinatie met andere sporten zoals badminton, basketbal, baseball, tafeltennis, spinning ...

Waar? Sporthal 'de Rijdt' (Jagersstraat 64A, 9660 Brakel).

Wanneer?

- Dinsdag 8, 29 januari - 5, 12, 19, 26 februari - 12, 19, 26 maart - 2, 23, 30 april - 7, 28 mei - 4, 11 juni - 3, 10, 17, 24 september - 1, 8, 15, 22 oktober - 5, 12, 19, 26 november en 3, 10, 17 december 2019.

Uur? Van 14u tot 15u.

SENIORENSPORTDAG BSD VLAAMSE ARDENNEN

Sportdag aan zee voor de senioren van de Vlaamse Ardennen. (verdere info volgt later).

Waar? Nieuwpoort.

Wanneer?

- Vrijdag 21 juni 2019.

