

Hoe te bereiken?



Een organisatie van de Stad Deinze, het provinciebestuur Oost-Vlaanderen en het Bloso in samenwerking met:



Studenten van Hogeschool Gent en van het St-Theresia Instituut Deinze

€ 0,59

DONDERDAG 15 SEPTEMBER '11



seniorsportief Oost-Vlaanderen

Sportelen dat is samen
van het **leven** en
van **sport** genieten

www.sportelen.be

SPORTCOMPLEX PALAESTRA - KASTANJELAAN 35 - 9800 DEINZE



Provinciale Sporteldag
Provinciebestuur Oost-Vlaanderen
Dienst sport
Zuiderlaan 13
9000 Gent

Programma

De provinciale seniorenspordag van Oost-Vlaanderen, die reeds aan zijn 24ste editie toe is, staat open voor alle 50-plussers. Zowel individuelen als groepen zijn welkom. Op deze spordag kunnen senioren in een gezellige, ontspannen sfeer hun favoriete sport beoefenen of kennismaken met een nieuwe sportactiviteit.

Donderdag 15 september 2011

- 9.00 uur: onthaal
- 9.30-10.30 uur: keuze sport 1
- 10.45-11.45 uur: keuze sport 2
- 11.45-12.00 uur: gezamenlijk busvervoer naar de Brielpoort
- 12.00-13.30 uur: middagmaal met muzikale omlistung (in de Brielpoort) gratis koffie en gebak
- 13.30-14.00 uur: gezamenlijk busvervoer naar het sportcomplex
- 14.00-15.00 uur: keuze sport 3
- 15.15-16.15 uur: keuze sport 4
- 16.15 uur: einde

- nieuw** • Aquaspinning (let op ! Kortere sessies, 3 in VM en 3 in NM ,reservatie ter plaatse, bij onthaal)
- Badminton
- Body & mind
- Boogschieten liggende wip
- Conditiegym (enkel in de voormiddag)
- Curve Bowls (Engels bolspel) (reservatie ter plaatse, bij het onthaal)
- Dans initiatie en gevorderden
- Fietsen ± 15 km, onder begeleiding (reservatie ter plaatsen bij onthaal, ook aanmelden bij deelname met eigen fiets)
- GPS-wandelen (reservatie ter plaatse, bij onthaal)
- Handboogschieten op doel
- Krulbol
- nieuw** • Kubbs-spel (een spel met houten blokken en stokken. Een combinatie van bowling, petanque en schaken)
- Kuierwandeling door de Brielmeersen ± 5 km (start 9u30 en 14u00). Start en einde aan Palaestra
- Lange wandeling ± 10 km (start 9u30 en 14u00). Start en einde aan Palaestra
- Lijndansen
- Nordic Walking
- Petanque (reservatie ter plaatse, bij het onthaal). Beperkt aantal sets petanqueballen beschikbaar. Best eigen petanqueballen meebrengen !
- Rekkergym (enkel in de namiddag)
- Sportelteam : afname testen fysieke fitheid, o.a. wandel- en fietsergometerfest (reservatie ter plaatse bij sportelteam gewenst)
- Stoelaërobic
- Tai chi quan (Chinees turnen)
- Tennis
- Volkssporten
- Yoga
- nieuw** • Zumba Gold



Praktische informatie

Gedurende de ganse dag krijgen de senioren, ingedeeld in verschillende groepen, initiatielessen van één uur in diverse sportactiviteiten. Na iedere activiteit krijgt men voldoende tijd om even uit te blazen alvorens via een doorschuifstelsel de andere sportactiviteit aan te vatten. Een deelnemer kiest uit het sportaanbod vier verschillende activiteiten. Om iedereen een kwalitatief hoogstaande spordag aan te bieden worden maximum 1.100 deelnemers toegelaten (datum van inschrijving geldt).

Kledij

Lange broek of trainingspak; voor alle binnensporten nette sportschoenen verplicht!

Regenkledij en sportschoenen voor buitensporten.

Deelnemeprijs € 5

- Dit omvat:
- Deelname aan de sportactiviteiten
 - Een aandenken
 - Sportverzekering
 - Koffie en gebak

Maaltijden

- Koude schotel + drank = € 8,5 enkel via voorinschrijving
- of broodmaaltijd meebrengen.

Info

Provincie Oost-Vlaanderen, dienst Sport
Zuiderlaan 13 - 9000 Gent • T 09/243 12 34 • F 09/243 12 39
www.oost-vlaanderen.be

Bloso-Inspectiedienst Oost-Vlaanderen
Zuiderlaan 13 - 9000 Gent • T 09/243 12 80 • F 09/243 12 89
www.bloso.be

Inschrijving

- Enkel vooraf ingeschrevenen kunnen deelnemen aan de spordag.
- Stuur uw inschrijvingsformulier vóór 7 september naar Provincie Oost-Vlaanderen, dienst Sport, Zuiderlaan, of vóór 2 september naar uw gemeentelijke sportdienst en stort uw bedrag van deelname en eventueel maaltijd(en) na het ontvangen van de factuur.

Opmerking: annuleren kan tot 9 september, nadien worden bestelde maaltijden steeds aangerekend!

Inschrijvingsstrook

Senior Sportief

Vóór 7 september 2011 inschrijven bij:

Provincie Oost-Vlaanderen, dienst Sport,
Zuiderlaan 13, 9000 Gent
Tel.: 09/243 12 34 - Fax: 09/243 12 49
sportpromotie@oost-vlaanderen.be

of vóór 2 september bij uw gemeentelijke sportdienst :

stempel sportdienst

Individuele inschrijving of verantwoordelijke groep:

Naam: _____ **Voornaam:** _____

Adres: _____

Tel: _____

Naam v/d groep: _____

Aantal deelnemers: _____ personen x € 5 = _____

Aantal begeleiders (gratis sportdeelname): _____

Aantal middagmalen: _____ personen x € 8,5 = _____

(incl. begeleiders) Totaal _____

**Annuleren kan tot 9 september.
Nadien worden bestelde maaltijden steeds aangerekend!**