

INSCHRIJVINGSTROOKJE SPORTDAG VOOR 50-PLUSSERS 2025

voornaam + naam:

adres:

postcode + gemeente:

telefoon/gsm:

rijksregisternummer:

e-mail:

lid van: (= naam seniorenvereniging)

Voor groepen: lijst doormailen met naam, adres en e-mailadres van alle deelnemers + keuze(s)

Gelieve in te vullen aan welke activiteit(en) je wenst deel te nemen.

ACTIVITEIT

AANTAL PERSONEN

1 keuze per persoon invullen (De activiteit duurt heel de namiddag)

- 1. Fietstocht - groep A - 25 km pers.
- 2. Fietstocht - groep B - 40 km pers.
- 3. Natuurwandeltocht pers.
- 4. Petanquetornooi pers.
- 5. Wandelvoetbaltornooi (individueel of als ploeg)

1 of 2 keuzes per persoon invullen (De activiteit duurt telkens ± 1 uur)

- 6. Aquagym pers.
- 7. Padel pers.
- 8. Badminton pers.
- 9. Salsadans pers.

Totaalbedrag betaald (€ 7/pers.): euro



**22^{ste} Sportdag
voor 50-plussers
dinsdag 3 juni 2025**

PROGRAMMA

- 13.15 uur: ontvangst met koffie in cafetaria KVK-Voetbalstadion, Picanolleen 1, Ieper
14 tot 17 uur: sportactiviteiten
17 uur: boterkoeken met koffie voor iedereen in KVK-Voetbalstadion.

SPORTACTIVITEITEN

Keuze uit een namiddag vullende activiteit of je kan 2 verschillende activiteiten kiezen.

Activiteiten die heel de namiddag duren.

FIETSTOCHT

In groep met een gezellige drankpauze halfweg de rit.
We fietsen richting Heuvelland deze keer.

- groep A: ±25 km rustig fietsen (gem. snelheid max. 14 km/uur)
- groep B: ±40 km sportief fietsen (gem. snelheid max. 18 km/uur)

- ! Helm en fluoehesjes zijn noodzakelijk.

NATUURWANDELTOCHT

Op stap voor een tocht van ongeveer 6,5km. Dit keer trekken we richting de 'Verdronken Weiden' en het in 2024 geopende natuurgebied 'Drie Koningen'. Een ervaren gids zorgt voor een leuke combinatie van natuur en historische invulling. Goeie wandelschoenen zijn noodzakelijk.

- ! Goeie wandelschoenen zijn noodzakelijk.

PETANQUETORNOOI

Plezier voor iedereen en wie wint de 'Beker van Ieper'?
(max. 36 deelnemers).

- ! Graag je eigen petanqueballen meebrengen.

WANDELVOETBALTORNOOI

Wandelvoetbal is een aangepaste vorm van voetbal voor 50-plussers. Hierbij is lopen, slidings en contact niet toegestaan. De teams en het terrein zijn kleiner. Er wordt 5 tegen 5 gespeeld. **Nieuw dit jaar: Je kan individueel of in groep inschrijven hiervoor.**



Activiteiten die ± 1 uur duren. Hier kan je dus 2 sporten kiezen.

AQUAGYM

Sporten in het zwembad geeft een hele andere ervaring. Veel minder belasting op je gewrichten en toch de nodige buik-, bil-, been- en rugspieroefeningen. De diepte van het zwembad is 1,20m. Ideaal moment om hiermee kennis te maken.

PADEL

Leuke buitensport om eens te proberen. Padel lijkt op tennis maar is eenvoudiger waardoor je snel spelplezier ervaart. Ontdek de basistechnieken en de spelregels! Het nodige materiaal is ter plaatse aanwezig.

BADMINTON

Badminton is een racketsport die zeer toegankelijk is en kan jaar in jaar uit gespeeld worden. We kunnen 1 tegen 1 spelen of we kiezen onze partner en spelen dubbelspel. Ook hier is materiaal voorzien.

SALSA-DANS

Salsa is een zeer populaire dans van hoofdzakelijk Cubaanse oorsprong. Stapsgewijs worden verschillende danspassen aangeleerd op Latijns-amerikaanse muziek.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Inschrijven doe je vóór 29 mei, bij voorkeur via <https://sportanimatie.ieper.be>

Als je via je seniorenvereniging wil inschrijven, krijgen wij ook **graag vóór 29 mei** alle inschrijvingen. Graag met een volledige naamlijst, adres, e-mailadres en keuze(s) van de activiteit(en). Bij voorkeur via sportdienst@ieper.be of via de balie van het sportcentrum.

€ € 7,00/persoon (korting voor UiTPAS-houders met een beperkt inkomen)

- Inbegrepen:
- koffie + 1 drankje
 - sportactiviteiten
 - sportverzekering lichamelijke ongevallen
 - 2 boterkoeken + koffie (vanaf 17.00 uur)

- ! Inschrijven is betalen. Terugbetaling zijn enkel mogelijk om medische redenen met attest.



Inschrijven vóór 29 mei 2025 bij voorkeur online via sportanimatie.ieper.be of als dat niet lukt, door het inschrijvingsformulier op de achterzijde af te geven aan de balie van het sportcentrum.