

## Inschrijven

Schrijf u in (individueel of in groep) via dit inschrijvingsformulier en bezorg het vóór 1 juni aan de seniorenconsulent, jeugdcentrum 't Velt, Veltwijcklaan 19, 2180 Ekeren.

Uw inschrijving is pas zeker na betaling van 5 euro

- via overschrijving op rekeningnummer **BE12 0910 1689 4092** met vermelding van uw **naam, voornaam** en **'seniorenspportnamiddag 2018'**
- of via bancontact in JC 't Velt, Veltwijcklaan 19, 2180 Ekeren.

Naam .....

m /  v

Straat + huisnummer .....

Postcode + woonplaats .....

E-mailadres .....

Telefoonnummer .....

## Meer info

Seniorenconsulent  
Veltwijcklaan 19 | 2180 Ekeren  
tel. 03 334 48 83 | senioren.ekeren@stad.antwerpen.be



DISTRICT EKEREN

www.ekeren.be  
03 334 48 83





# Senioren sportdag.

**Ekeren**

donderdag 7 juni 2018 | vanaf 13 uur  
sportcentrum 't Venneke | Den Geer 21

# Sportnamiddag voor 55-plussers

Bent u een sportieve 55-plusser? Maak dan tijdens de senioren sportnamiddag op donderdag 7 juni kennis met verschillende sporten. Tussen 13 en 17 uur kan u in sporthal 't Venneke proeven van onder andere linedance, zumba, fietsen, petanque en badminton. Kortom, een namiddag vol sport en plezier.

## Programma

- **13 uur** Verwelkoming
- **13.15 uur** Start doorlopende activiteiten en activiteiten blok 1
- **14.30 uur** Pauze
- **15 uur** Start activiteitenblok 2
- **16.15 uur** Napraten bij een kopje koffie en taart



## Keuzesporten

U kan kiezen tussen 1 doorlopende activiteit of 2 korte activiteiten.

### • 13.15 tot 16.30 uur | Doorlopende activiteit

- Fietstocht
- Natuurwandeling

---

### • 13.15 tot 14.30 uur | Korte activiteit deel 1

- Linedance
- Tai-Chi
- Turnen en conditie
- Petanque

### • 14.30 tot 15 uur | Pauze

### • 15 tot 16.15 uur | Korte activiteit deel 2

- Zumba
- Yoga
- Stoelgym
- Kubb
- Badminton

Opgelet: Enkel binnensportschoenen met propere zolen zijn toegelaten. Indien u een kubb-set, petanqueset of eigen badmintonracket heeft, mag u dit zeker meebrengen.

