

INSCHRIJVINGSFORMULIER



Terug te bezorgen bij jouw gemeentelijke sportdienst ten laatste op 30 april 2024.

Naam _____

Adres _____

Tel./GSM _____

Email _____

Gelieve aan te duiden aan welke activiteit je deelneemt (slechts 1 keuze per deelnemer). Wil je met meerdere personen samen inschrijven? Ga langs naar jouw lokale sportdienst.

Wandelen

- 6 km - wandelen langs fitnessparcours
- 8 km - stadswandeling met gids
- 13 km - Heerlijke Hellewandeling

Fietsen

- 35 km - bewegwijzerd
- 45 km - fietsknooppunten
- 55 km - bewegwijzerd

Petanque

Naam triplet _____

Naam 1 _____

Naam 2 _____

Naam 3 _____

Keuzeactiviteiten

Je kiest max. 3 keuzeactiviteiten in combinatie met de sport- en beweegcarroussel. Eén activiteit duurt 45 minuten.

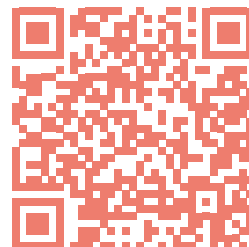
- Geocaching
- Nordic Walking
- Digisports
- Lijndans
- Aquagym
- Baantjeszwemmen
- Zelfverdediging

Ik schrijf in enkel voor de sportnamiddag: €8

Ik schrijf in voor het sport- & avondprogramma: €20

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Inschrijven kan vanaf maandag 18 maart 2024:
 - Online via inschrijvingen.roeselare.be
 - Via het Vrijetijds punt: vrijetijd@roeselare.be of 051 26 24 00.
 - Of breng je inschrijvingsformulier binnen bij je sportdienst.
- De **kostprijs is € 8** (koffie en gebak inbegrepen). Blijf je voor het **avondfeest** (maaltijd, drankje, dansavond met DJ), dan betaal je **€ 20**.
- Iedereen ontvangt een **sportief geschenkje** bij deelname.
- **Annulatie** enkel mogelijk op vertoon van doktersbriefje. Bekijk de voorwaarden online.
- Iedere deelnemer is **verzekerd**.



#sportersbelevenmeer

Vu. Kris Declercq, Spanjestraat 141/28800 Roeselare

West-Vlaamse

SENIOREN SPORTDAG

Donderdag 16 mei 2024
Expo Roeselare
Diksmuidsesteenweg 400

sport.roeselare.be/seniorensportdag



PROGRAMMA

12.45 uur

Ontvangst met koffie

Doorlopend infostanden:
digihulp en bewegen op
verwijzing

13.30 uur

Warming up

14 tot 17.30 uur

Sport- en
beweegactiviteiten

17.45 tot 21.30 uur

Eet- en dansfestijn
(warme beenham,
frietjes en groentjes)

1. WANDELEN (KEUZE UIT 3 TOCHTEN)

- Wandelen langs het fitnessparcours met begeleiding (6 km)
- Stadswandeling met stadsgids (8 km)
- Heerlijke Hellewandeling bewegwijzerd (13 km)

2. FIETSEN (KEUZE UIT 3 TOCHTEN)

- Jempi Monseréroute (35 km)
- Knooppuntenroute (45 km)
- Duits Hinterland 14-18 route (55 km)

3. PETANQUE (TRIPLETTEN)

Het petanquetornooi gaat door in de petanquehal op de site Vangheluwe (Beversesteenweg 310). De deelnemers aan de petanque starten om 13 uur met ontvangst en koffie. Max. 150 spelers.

4. KEUZEACTIVITEITEN

Je kiest 1 tot max. 3 activiteiten die je al dan niet combineert met de sport- en beweegcarrousel. Iedere keuzeactiviteit duurt max. 45 minuten.

- Geocaching
- Nordic Walking
- Digisports (bv. lü-wand, spelprojector..)
- Lijndans
- Aquagym
- Baantjeszwemmen
- Zelfverdediging

5. SPORT- EN BEWEEGCARROUSEL

Vrije rondgang en mogelijkheid om te proeven van verschillende sporten. Er is keuze uit volksspelen, mobiele fitnessstoestellen, beweegbank, new age curling, dartborden, cornhole.



RICHTLIJNEN EN VEILIGHEID

- Draag **sportieve kledij** en sportieve schoenen.
- Maak jouw **sportkeuze** op basis van jouw sportieve en fysieke mogelijkheden.
- **Helm en fluorescerend hesje** aanbevolen bij fietstochten.