

PROGRAMMA SPORTDAG 55+

	SPORTHAL A	SPORTHAL B	SPORTHAL C	BALSPORTHAL DEEL 1	BALSPORTHAL DEEL 2	JUDOZAAL	DANSZAAL	ZWEMBAD	ZWEMBAD	ZWEMBAD	BUITEN
Aanmelden + ontbijt 8 - 9.30 uur											
9.30 - 10.30 uur	Keep fit met Carine ♥♥ (met gesloten rekkers)	Pickle ball ♥♥ NIEUW	Parkour 55+ ♥♥	Volksspelen en reuzespelen ♥ Ook voor Ⓢport	Sportcarrousel (curling, boccia, kanjam, tafeltennis) ♥♥ NIEUW	Rugscholing ♥	Yoga ♥	Verbeter je schoolslag ♥	Aquacycling ♥♥♥	Aquasculpt ♥♥	Wandeltocht 8 km (hele voormiddag) ♥ ✿
Pauze 10.30 - 11 uur											
11 - 12 uur	Core stability met Carine ♥ (met pilatesbal)	Pickle ball ♥♥ NIEUW	Parkour 55+ ♥♥	Volksspelen en reuzespelen ♥ Ook voor Ⓢport	Sportcarrousel (curling, boccia, kanjam, tafeltennis) ♥♥ NIEUW	Rugscholing ♥	Yoga ♥	Verbeter je schoolslag ♥	Aquacycling ♥♥♥	Aquasculpt ♥♥	
Aanmelden namiddag + lunch 12 - 13.30 uur											
13.30 - 14.30 uur	K'Robics ♥♥(♥)	Badminton ♥♥	Beweegraadsels ♥	Volksspelen en reuzespelen ♥ Ook voor Ⓢport	Sportcarrousel (curling, boccia, kanjam, tafeltennis) ♥♥ NIEUW	Qi gong ♥ NIEUW	Creatief met stoelturnen ♥ NIEUW	Verbeter je crawl ♥♥	Aquafitness ♥♥	Aquadrums ♥♥	Wandelworkout ♥♥ NIEUW
										Wellness ♥ (€ 2 extra)	
Pauze 14.30 - 15 uur											
15 - 16 uur	K'Robics ♥♥(♥)	Badminton ♥♥	Beweegraadsels ♥	Volksspelen en reuzespelen ♥ Ook voor Ⓢport	Sportcarrousel (curling, boccia, kanjam, tafeltennis) ♥♥ NIEUW	Qi gong ♥ NIEUW	Creatief met stoelturnen ♥ NIEUW	Verbeter je crawl ♥♥	Aquafitness ♥♥	Aquadrums ♥♥	Wandelworkout ♥♥ NIEUW
										Wellness ♥ (€ 2 extra)	
Koffie & pannenkoek 16 - 17.30 uur											

♥ Intensiteit laag of geen specifieke vaardigheden vereist ♥♥ Intensiteit matig of enige vaardigheid en basisconditie vereist ♥♥♥ Intensiteit hoog of goede

✿ Activiteit van een halve dag

Ⓢsport Activiteit voor sporters met een beperking