

PRAKTISCH

 Donderdag 15 mei 2025
Onthaal vanaf 9 uur, start om 9.30 u.

 052 47 63 74
sport@hamme.be

of je lokale sportdienst

Sportdienst Destelbergen
Koedreef 1
9070 Destelbergen
sport@destelbergen.be
09 218 72 00

 Sportcentrum Hamme
Kaaiplein 32 | 9220 Hamme

 Volledige dag: €10
Halve dag: €5

Personen met een UITPAS mét kansentarie
Volledige dag: 2 euro
Halve dag: 1 euro
(noteer de kaart nummers bij inschrijving)

Eten

- 3 sandwiches (kaas, hesp en kippenwit) aan €7
- Spaghetti te eten in taverne Durmedroom (100m van de sporthal) aan €14

Het warm eten moet gegeten worden in taverne Durmedroom, maar broodjes mogen opgegeten worden aan de sporthal of in de taverne. Eigen broodjes mogen ook opgegeten worden in de sporthal of de taverne.

Drank

De foyer zal opengehouden worden en drank zal aangekocht kunnen worden in de sporthal.

Fiets

Een fiets kan gehuurd worden aan €5.

- Aangepaste sportkledij en schoenen voor binnen en/of buiten. Eventueel eigen sportmateriaal
- Tijdens de activiteiten nemen we foto's om nadien eventueel te publiceren.
- Verboden deze flyer op de openbare weg te gooien



Volg al onze activiteiten op
www.facebook.com/sportdienst.hamme
www.facebook.com/Burensportdienst Schelde-Durme



SPORTDAG 50+

15 mei 2025 | Vrijetijdssite Hamme

Kaaiplein 32, 9220 Hamme



destelbergen

Sportdienst

Koedreef 1 9070 Destelbergen
09 218 72 00 - sport@destelbergen.be

ACTIVITEITEN

BINNENSPORTEN		9:30-10:30	11:00-12:00	13:00-14:00	14:30-15:30
BBB	♥ ♥ ♥				
BADMINTON	♥ ♥				
BASKETBAL	♥ ♥				
BODYBALANCE	♥ ♥ ♥				
CURVEBOWL	♥ ♥ ♥	INITIATIE	INITIATIE	TORNOOI	
KAATSEN (INITIATIE)	♥ ♥ ♥				
PILATES	♥				
TAI CHI (INITIATIE)	♥				
WANDELVOETBAL	♥ ♥				
YOGA	♥				

BUITENSPORTEN		9:30-10:30	11:00-12:00	13:00-14:00	14:30-15:30
FRISBEE	♥ ♥ ♥				
PADEL	♥ ♥				
PETANQUE	♥	INITIATIE	INITIATIE	TORNOOI	
FIETSTOCHT 15KM	♥				
FIETSTOCHT 30 KM	♥ ♥			VOLLEDIGE NAMIDDAG	
WANDELTOCHT 5KM	♥ ♥				
WANDELTOCHT 10KM	♥ ♥ ♥	VOLLEDIGE VOORMIDDAG			
KUBB	♥				

De lichtgrijze tijdsblokken geven aan wanneer de sport beoefend zal worden. De donkergrijze blokken geven aan wanneer dit niet het geval is.

Intensief tempo ♥ ♥ ♥ ♥

Actief tempo ♥ ♥

Rustig tempo ♥

INSCHIJVING

Een dag vol sport, plezier en nieuwe ontmoetingen! Doe mee en ontdek hoe leuk én gezond bewegen kan zijn.

Schrijf je in vóór 21 april! Bezorg het ingevulde inschrijfformulier samen met het inschrijvingsgeld aan je sportdienst en mis deze actieve dag niet!

Naam:
 Adres:
 Geboortedatum:
 Telefoon:
 E-mailadres:

Schrijf zich in voor de Sportdag 50+ op donderdag 15 mei 2025

- gekozen sport 9.30 uur:
- gekozen sport 11 uur:
- gekozen sport 13 uur:
- gekozen sport 14.30 uur:

_____ perso(o)n(en) x 10 euro = _____ euro (volledige dag)

_____ perso(o)n(en) x 5 euro = _____ euro (halve dag)

_____ perso(o)n(en) x 2 euro = _____ euro (UITPAS mét kansentarieef, volledige dag)

_____ perso(o)n(en) x 1 euro = _____ euro (UITPAS mét kansentarieef, halve dag)

_____ 3 sandwiches x 7 euro = _____ euro

_____ spaghetti x 14 euro = _____ euro

_____ fiets huren x 5 euro = _____ euro

TOTAAL: _____ euro

Noteer hier de kaartnummers van de UITPASSEN mét kansentarieef (per persoon 1):

