

PROGRAMMA SPORTDAG 55+

	SPORTHAL A	SPORTHAL B	SPORTHAL C	BALSPORTHAL	JUDOZAAL	DANSZAAL	ZWEMBAD	ZWEMBAD	BUITEN
Onthaal + Ontbijt 8u - 9.30 uur									
9.30 - 10.30 uur	Knotsbal ♥♥♥	Netbal ♥♥	Badminton ♥♥	Flemish games ♥	Pilates♥♥	Salsa ♥♥	Aquacycling ♥♥♥	Leren Zwemmen ♥♥	Wandeltocht 8 km (hele voormiddag)♥♦
									Fietstocht 25 km (hele voormiddag)♥♥♦
									Wandelvoetbal ♥♥
									Kanjam ♥
KUBB♥									
Pauze 10.30 - 11 uur									
11 - 12 uur	Boccia G sport	Netbal♥♥	G-Badminton G sport	Flemish games ♥	Tai Chi ♥♥	Salsa ♥♥	Aquapilates ♥♥	Begeleid zwemmen ♥♥	Wandelvoetbal ♥♥
									Kanjam♥
									Krolf ♥
Lunch 12 - 13.30 uur									
13.30-14.30 uur	Boccia G sport	Valrisico screening ♥	King Pong ♥	K'Robics ♥♥	G-Karate G sport	Lijndans ♥♥			Wandeltocht 12 km (hele namiddag)♥♥♥♦
									Fietstocht 35 km (hele namiddag)♥♥♥♦
									Krolf♥
									Kanjam♥
Pauze 14.30 - 15 uur									
15 - 16 uur	Verdedigings-sport ♥♥	Valpreventie / valtraining ♥	Tafeltennis♥♥	K'Robics ♥♥♥	Yoga ♥	Lijndans ♥♥			KUBB ♥
									Kanjam♥
Koffie & taart + DJ Cassie / benen losgooien 16 - 17.30 uur									