

BRUSSEL BEWEEGT

23 maart 2020 - 10u. tot 17u.

BRUISENDE BEWEGINGSDAG

VGC SPORTHAL COMENIUS

Dapperenstraat 20 - KOEKELBERG



Programma

- **10-10u15:** opwarming
- **10u15-11u:** sessie 1
- **11u10-12u:** sessie 2
- **12-13u:** Middagpauze
- **13-13u50:** sessie 3
- **14-14u50:** sessie 4
- **15-15u50:** sessie 5
- **16u:** afsluiter

Keuze uit

- **Badminton:** racketspel over een net, dubbel- of enkelspel.
- **Bootcamp:** is een spierversterkende trainingsmethode. Het doel is om kracht en uithouding te verbeteren.
- **Cross boccia:** is een soort petanque dat met zachte ballen gespeeld wordt. Je speelsterrein is oneindig, op de kast, in de sportzaal, op de trap, ...
- **Curling:** een soort bowling of petanque op een lange gladde mat
- **Dans:** jazzdans, zumba, lijdans, ...
- **Evenwichtsparcours:** gevarieerd en goed beveiligd parcours met o.a. trampoline, airtrack, evenwichtsbalken.
- **Infosessie:** over gezond bewegen.
- **Kan Jam:** is een interactief frisbee spel.
- **Patroonstapmat:** de ideale oog-voet coördinatie oefening waarbij je zowel je lichaam als je geheugen traint.
- **Tafeltennis:** met een bat een licht balletje heen en weer slaan over een tafel.
- **Spikeball:** een teamsport 2 tegen 2 waarbij de bal telkens op de minitrampoline moet botsen.
- **Stepaërobic:** op toffe muziek, op en af een stevig platform stappen. Ideaal voorgespierde benen en een goede conditie.
- **Stoelgym:** rustige gymoefeningen op een stoel.
- **Wandelvoetbal:** een gewoon voetbalspel maar je mag niet lopen achter de bal.
- **Zelfverdediging:** eenvoudige verdedigingstechnieken, veilig leren vallen.

Prijs

€ 7 voor een hele dag
€ 2 kansentarieef of groepspaspartoe met kansentarieef

Gratis mits inruilen van 10 paspartoepunten

(inbegrepen: professionele lesgevers, verzekering, gratis busvervoer, drankje en versnapering)

Gratis busvervoer

Vanaf 5 personen komt de bus je ophalen aan een opstapplaats naar keuze in het Brussels gewest.

Reserveer je opstapplaats ten laatste op 12 maart 2020 bij Ingrid Peeters 02/210.04.65 of ingrid.peeters@bop.brussels

Info en inschrijvingen

BOp

Zaterdagplein 6, 1000 Brussel
info@bop.brussels of 02 210 04 60
Inschrijven kan via de website www.bop.brussels of via overschrijving op reknr. BE67 4300 3759 7187 met vermelding: 'naam+BB+datum(s)+code36000'

FedOS

Zaterdagplein 6, 1000 Brussel
info@fedos.be of 02 218 27 19

S-plus Brussel vzw

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel
rohny.buyens@fmsb.be of 0476 54 58 69

OKRA Regio Brussel

Haachtsesteenweg 1805, 1130 Brussel
gillian.demaegd@okra.be of 0484 11 90 81