

Sportdag 55-plus Kortenberg 2023

De deelnameprijs bedraagt € 4

- Een hele dag vrij sporten
- Ongevallenverzekering
- Koffie en een vieruurtje
- Twee belegde broodjes
- Een hele hoop plezier

Sociaal tarief mogelijk met Vrijetijdspas

(programma onder voorbehoud)



Sporteldag 24 oktober 2023

Sportdienst Kortenberg
Dr. V. De Walsplein 30
3070 Kortenberg
sport@kortenberg.be



SPORTELDAG 2023

24 OKTOBER

GC Colomba
Kortenberg



Dinsdag 24 oktober van 9 tot 16 u.
GC Colomba
4 euro. Sociaal tarief met
vrijetijdspas
Inschrijven voor dinsdag 17
oktober is verplicht via
kortenberg.kwandoo.com

Meer info: sport@kortenberg.be of
02 755 30 70

OCHTENDPROGRAMMA

9 U.

Ontvangst met koffie

9.15 TOT 10.45 U.

Massaopwarming

10.30 TOT 12 U.

Wandeltocht

10 TOT 12 U. DOORLOPEND

Volkssporten - Petanque

Huifkar - Omnisport

Badminton

10 TOT 11 U.

Pound

Initiatie petanque



11 TOT 12 U.

Zumba

MIDDAGPAUZE

12 TOT 13 U.

Twee belegde broodjes



NAMIDDAGPROGRAMMA

13 TOT 14 U.

Pilates

Initiatie petanque

Tai-chi

14 TOT 15 U.

Stoelgym

Initiatie seniorendans

15 TOT 16 U.

Jiu-jitsu



13 TOT 16 U. DOORLOPEND

Volkssporten - Petanque

Huifkar - Omnisport

Badminton

15.30 TOT 16 U.

Afsluiten van de Sporteldag
met een vieruurtje