

Voornaam + naam: _____

Adres: _____

Geboortedatum: _____

Contactgegevens tel: _____

mail: _____

Onthaal: tussen 9 uur en 9.15 uur

Programma:

Voor bepaalde activiteiten dient er ingeschreven te worden, andere zijn vrij te kiezen:
De duurtijd van activiteiten bedraagt 45 min., voor het fietsen en wandelen is dit 1.30 uur.

Activiteiten waarvoor ingeschreven dient te worden.

Duid de activiteit aan die je wil beoefenen namiddag:

Voormiddag:

☐ stoelmassage

Namiddag:

- ☐ pilates
- ☐ zumba
- ☐ stoelmassage

Vrije activiteiten (doorlopend)

- spelen
- curvebowlen
- curling
- fietsen (namiddag)
- Tafeltennis
- interactieve wand
- wandelen (voormiddag)
- kubb
- padel (namiddag)
- tennis (voormiddag)
- ,...

Het ingevulde formulier mag teruggestuurd worden naar sportdienst@herk-de-stad.be,
sport@lummen.be of sportdienst@halen.be.

Het formulier kan binnengebracht worden bij de sportdiensten van Halen, Lummen en Herk-de-Stad, dienstencentrum De Cirkel in Herk-de-Stad, dienstencentrum 't klavertje in Lummen of in dienstencentrum De Klapstoel in Halen voor **6/10/2026**.

De dag zelf kan er ook nog ingeschreven worden.

HaHéLu

DONDERDAG 8 OKTOBER 2026

**BEWEEG
& BELEEF
50+**

**DIVERSE PRIJZEN
TE WINNEN**



**Waar: Sportcentrum Scholen
Manestraat 82, 3540 Herk-De-Stad**

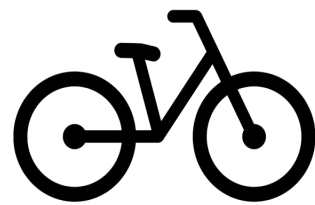


**voorinschrijving € 5
daginschrijving € 7**





Kom met de



en win 2x een ontbijt voor 2 personen.

Ontvangst en infomoment: 9 - 9.15 uur

Start programma: 9.15 uur

VOORMIDDAG:

activiteiten waarvoor ingeschreven

dient te worden:

- stoelmassage (OPGELET, beperkt aantal plaatsen)

doorlopende activiteiten binnen voormiddag:

- curvebowlen - curling - fitheidstesten - diverse spelen
- interactieve speelwand - speedstack - linedance
 - tafeltennis - tennis - djembe - ...

doorlopende activiteiten buiten voormiddag:

- kubben - boogschieten
- wandeltocht om 10 uur (vertrek ingang sporthal Schulen)
- ...

middagpauze 12 - 13 uur

elke deelnemer krijgt 1 tas soep aangeboden
(lunchpakket meebrengen)

NAMIDDAG:

activiteiten waarvoor ingeschreven

dient te worden:

- zumba
- pilates
- stoelmassage (OPGELET, beperkt aantal plaatsen)

doorlopende activiteiten binnen namiddag:

- curvebowlen - curling - fitheidstesten - diverse spelen
- interactieve speelwand - tafeltennis - speedstack
 - djembé - ...

doorlopende activiteiten buiten namiddag:

- kubben - padel
- boogschieten
- fietstocht om 13 uur (vertrek ingang sporthal Schulen)
- ...

Einde sportdag 15 uur

elke deelnemer krijgt koffie en taart aangeboden



**verloting van diverse prijzen
onder de deelnemers**



Opgelet!! Voor alle activiteiten die binnen doorgaan dient er van schoenen gewisseld te worden.
Elke activiteit duurt 45 minuten, enkel het fietsen zal ongeveer 1 uur 30 in beslag nemen.