



Inschrijven kan via je gemeente (uiterlijk 11 maart 2024)

**Contactgegevens:**

- Dienst Vrije Tijd Alken: 011 59 99 73 | [vrije.tijd@alken.be](mailto:vrije.tijd@alken.be)
- Sportdienst Bilzen: 089 39 77 55 | [sport@bilzen.be](mailto:sport@bilzen.be)
- Sportdienst Borgloon: 012 67 37 06 | [sportdienst@borgloon.be](mailto:sportdienst@borgloon.be)
- Sportdienst Gingelom: 011 88 04 92 | [sport@gingelom.be](mailto:sport@gingelom.be)
- Sportdienst Heers: 011 48 01 22 | [sport@heers.be](mailto:sport@heers.be)
- Sportdienst Hoeselt: 089 30 92 10 | [vrijetijd@hoeselt.be](mailto:vrijetijd@hoeselt.be)
- Dienst UiT in Kortesseem: 011 85 82 55 | [sport@kortesseem.be](mailto:sport@kortesseem.be)
- Sportdienst Nieuwerkerken: 011 48 03 66 | [vrijetijd@nieuwerkerken.be](mailto:vrijetijd@nieuwerkerken.be)
- Sportdienst Riemst: 012 44 03 47 | [sport@riemst.be](mailto:sport@riemst.be)
- Team Sport & Jeugd Sint-Truiden: 011 70 17 64 | [info.sport@sint-truiden.be](mailto:info.sport@sint-truiden.be)
- Sportdienst Tongeren: 012 80 02 34 | [sportdienst@stadttongeren.be](mailto:sportdienst@stadttongeren.be)
- Sportdienst Wellen: 012 39 21 77 | [sport@wellen.be](mailto:sport@wellen.be)



V.U.: Stijn Vanoirbeek, schepen van Sport, Kazernestraat 13, 3800 Sint-Truiden

# SENIORENSPORTDAG HASPENGOUW



**Seniorenspordag  
Haspengouw**  
**Donderdag 28 maart 2024**

  
Sportregio Haspengouw

**Trudo sporthal**  
Sint-Jansstraat 26  
3800 Sint-Truiden



# SENIORENSPORTDAG



## Programma

- 09u00-09u45 Onthaal
- 09u45-10u00 Opwarming
- 10u00-12u00 Sportactiviteiten
- 12u00-13u30 Middagpauze
- 13u30-15u30 Sportactiviteiten
- 15u30-16u30 Afsluiting met taart, koffie en optreden van The Golden Girls. Good vibes verzekerd!



## Praktisch



### Busvervoer:

Vanuit de deelnemende gemeenten (uitgezonderd Sint-Truiden) vertrekken bussen richting de Trudo sporthal in Sint-Truiden. Informeer je voor vertrekplaats en opstaptijden bij de sportdienst van je eigen gemeente (zie achterzijde).

### Zelf te voorzien:

Losse sportieve kledij, sportschoenen, een drinkbus (eventueel zwemgerief, yogamatje en lunchpakket)

### Deelnameprijs:

10 euro per deelnemer: sporten, koffie en taart, busvervoer, enkele consumpties, aandenken en verzekering zijn inbegrepen in deze scherpe prijs.

### Lunch

Breng je eigen lunchpakket mee. Er is ook de mogelijkheid om een kleine lunch te nuttigen in de V-bar ter plaatse. Geef je bestelling vóór 10u door aan de infobalie. Keuze uit:

- croque uit het vuistje: 6,50 euro
- soep met bruin molenaarsbrood: 7 euro
- spaghetti bolognaise met brood en kaas: 15 euro

**Korting via UitPAS**, enkel bij inschrijving via team Sport & Jeugd Sint-Truiden.



### Privacy:

Afbeeldingen kunnen gebruikt worden voor gemeentelijke publicaties. Laat ons weten indien je dit niet wenst. De organisatie gebruikt jouw gegevens enkel om jou over het evenement op de hoogte te houden.

## Aanbod

Tijdens deze seniorenportdag bieden we diverse sporten aan onder deskundige begeleiding.

Je kan deelnemen aan volgende sessies:

Dojo	Judozaal	Turnzaal
<b>Bokszaktraining</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10u15 - 11u00</li><li>• 11u15 - 12u00</li></ul>	<b>Zelfverdediging</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10u15 - 11u00</li><li>• 11u15 - 12u00</li></ul>	<b>Seniorobics</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10u15 - 11u00</li></ul> <b>Stoelgym</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 11u15 - 12u00</li></ul>
<b>Drums Alive</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 13u30 - 14u15</li><li>• 14u30 - 15u15</li></ul>	<b>Yoga</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 13u30 - 14u30</li><li>• 14u45 - 15u45</li></ul>	<b>Line-dance</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 13u30 - 14u15</li><li>• 14u30 - 15u15</li></ul>

### LAGO Bloesembad Sint-Truiden

- 10u15 - 12u00: zwemmen, sauna, zoutbad...
- 10u45 - 11u30: aquagym



### Trudo sporthal

Doorlopend: fitheidstesten, curling, pickleball, tafeltennis, darts, ringhockey, petanque, geluikswandeling, kubb, netbal 3 tegen 3, badminton, massagestoel, (volks)spelen, sportinnovatiemobiel.

In de sportinnovatiemobiel kan je met VR-bril al spelend aan sport doen, al fietsend een videogame spelen of het in een roeistoel tegen mekaar opnemen.