

INSCHRIJVINGSTROOKJE SPORTDAG VOOR 50-PLUSSERS 2026

voornaam + naam:
 adres:
 postcode + gemeente:
 telefoon/gsm: rijksregisternummer:
 e-mail:
 lid van: (= naam seniorenvereniging)

Voor groepen: lijst doormailen met naam, adres en e-mailadres van alle deelnemers + keuze(s)

Gelieve in te vullen aan welke activiteit(en) je wenst deel te nemen.

ACTIVITEIT

AANTAL PERSONEN

1 keuze per persoon invullen (De activiteit duurt heel de namiddag)

- 1. Fietstocht - groep A - 25 km pers.
- 2. Fietstocht - groep B - 40 km pers.
- 3. Natuurwandeltocht pers.
- 4. Petanquetornooi pers.
- 5. Bowling (Atlantis Ieper) pers.

1 of 2 keuzes per persoon invullen (De activiteit duurt telkens ± 1 uur)

- 6. Aquagym pers.
- 7. Padel pers.
- 8. Tafeltennis pers.
- 9. Lijndansen pers.
- 10. Initiatie wandelvoetbal (individueel of als ploeg) pers.

Ik schrijf in voor:

0 Sporten (€ 7/persoon)

0 Sporten + BBQ (€ 25/persoon)

0 Enkel BBQ (€ 18/persoon)

Aantal personen

.....

.....

.....



**23^{ste} Sportdag
 voor 50-plussers
 dinsdag 2 juni 2026**



Sportdienst



seniorenraad
IEPER

PROGRAMMA

- 13.15 uur: ontvangst met koffie in cafetaria KVK-Voetbalstadion, Picanollaan 1, Ieper
14 tot 17 uur: sportactiviteiten
17 uur: afsluitend drankje in KVK-stadion.
17.30 uur: apero +BBQ voor de ingeschreven personen in cafetaria KVK-stadion.

SPORTACTIVITEITEN

Keuze uit een namiddag vullende activiteit of je kan 2 verschillende activiteiten kiezen.

Activiteiten die heel de namiddag duren.

FIETSTOCHT

We fietsen richting Zonnebeke/Passendale in groep met een pauze onderweg.
- groep A: ±25 km rustig fietsen (gem. snelheid max. 14 km/uur)
- groep B: ±40 km sportief fietsen (gem. snelheid max. 18 km/uur)

! Helm en fluoehesjes zijn noodzakelijk.

NATUURWANDELTOCHT

Op stap voor een tocht van ongeveer 6,5km. Dit keer trekken we richting "Galgebossen". Een ervaren gids zorgt voor interessante weetjes. Vanaf het KVK-stadion worden de wandelaars heen en teruggebracht met een autobus naar het vertrekpunt.

! Goeie wandelschoenen zijn noodzakelijk.

PETANQUETORNOOI

Plezier voor iedereen en wie wint de 'Beker van Ieper'?
(max. 36 deelnemers).

! Graag je eigen petanqueballen meebrengen.

BOWLING

Bowling is een leuke vrijetijdsactiviteit waarbij je zowel individueel of in teams kunt proberen de hoogste score te behalen. Wie werpt er een strike?
Met de bus worden de deelnemers gebracht en teruggehaald van de bowling "Atlantis" in Ieper.



Activiteiten die ± 1 uur duren. Hier kan je dus 2 sporten kiezen.

AQUAGYM

Sporten in het zwembad geeft een hele andere ervaring. Veel minder belasting op je gewrichten en toch de nodige buik-, bil-, been- en rugspieroefeningen. De diepte van het zwembad is 1,20m. Ideaal moment om hiermee kennis te maken.

PADEL

Leuke buitensport om eens te proberen. Padel lijkt op tennis maar is eenvoudiger waardoor je snel spelplezier ervaart. Ontdek de basistechnieken en de spelregels! Het nodige materiaal is ter plaatse aanwezig.

TAFELTENNIS

Tafeltennis is een leuke racketsport die zeer toegankelijk is voor iedereen. We kunnen 1 tegen 1 spelen of we kiezen onze partner en spelen dubbelspel. Ook hier is materiaal voorzien.

LIJNDANSEN

Line dance is een populaire dansvorm waarbij een groep mensen synchroom in rijen (lijnen) danst op muziek. Stapsgewijs worden verschillende danspassen aangeleerd. Het bevordert de conditie en coördinatie.

INITIATIE WANDELVOETBAL

Wandelvoetbal is een aangepaste vorm van voetbal voor 50-plussers: De teams en het terrein zijn kleiner. Er wordt 5 tegen 5 gespeeld waarbij lopen en fysiek contact niet toegestaan zijn. Na de initiatie is het tijd om een wedstrijd te spelen. Je kan individueel of in groep inschrijven hiervoor.


PRAKTISCHE INFORMATIE

Inschrijven doe je vóór 23 mei, bij voorkeur via <https://sportpromotie.ieper.be>

Als je via je seniorenvereniging wil inschrijven, krijgen wij ook graag vóór 23 mei alle inschrijvingen.

Graag met een volledige naamlijst, adres, e-mailadres en keuze(s) van de activiteit(en).

Bij voorkeur via sportdienst@ieper.be of via de balie van het sportcentrum.

- € € 7,00/persoon (korting voor UiT-PAS-houders met een beperkt inkomen) 
Inbegrepen: koffie + 2 drankjes + sportactiviteiten
€ 25,00/persoon Inbegrepen: koffie + 2 drankjes + sportactiviteiten + Apero + BBQ
€ 18,00/persoon Inbegrepen: Apero + BBQ
! Inschrijven is betalen. Terugbetaling is enkel mogelijk om medische redenen met attest.
Sportverzekering lichamelijke ongevallen inbegrepen



Inschrijven vóór 23 mei 2026 bij voorkeur online via sportpromotie.ieper.be of als dat niet lukt, door het inschrijvingsformulier op de achterzijde af te geven aan de balie van het sportcentrum.