

HOE INSCHRIJVEN?

ONLINE INSCHRIJVEN

- Ga naar ingelmunster.be/seniorensportdag
- Kies de tegel 'West-Vlaamse seniorensportdag'.
- Registreer je door je e-mailadres en telefoonnummer in te vullen.
- Geef het aantal deelnemers op.
- Duid per persoon de gewenste beweegactiviteit aan.
- Wanneer alles is ingevuld, kan je doorklikken om de betaling te voltooien.

HULP NODIG?

- Voor ondersteuning bij je inschrijving kun je terecht bij jouw **sportdienst, vrijetijdsdienst** of contacteer een **digihelper** via www.digibanken.be. Vergeet niet je **gsm en bankkaart** mee te brengen.



INSCHRIJVEN

Inschrijven kan uitsluitend vooraf, van **zaterdag 21 maart** om 9.30 uur tot en met **maandag 11 mei** om 21.00 uur via ingelmunster.be/seniorensportdag

Annulatie enkel mogelijk op vertoon van doktersattest.

DEELNAMEPRIJS

Inwoners regio Midwest (Ardoorie, Dentergem, Hooglede, Ingelmunster, Izegem, Ledegem, Lichtervelde, Moorslede, Oostrozebeke, Pittem, Roeselare, Staden, Tielt, Wielsbeke en Wingene):

- € 8: sportnamiddag + koffie en gebak
- € 20: sportnamiddag + koffie en gebak + maaltijd, drankje en dansavond met DJ

Niet-inwoners regio Midwest:

- € 10: sportnamiddag + koffie en gebak
- € 25: sportnamiddag + koffie en gebak + maaltijd, drankje en dansavond met DJ



West-Vlaamse
sportdag voor 55-plussers

SENIOREN SPORTDAG

Donderdag 21 mei 2026
Sportpark Ingelmunster

ingelmunster.be/seniorensportdag



V.U. Luc Vannieuwenhuyze, Spanjestraat 141/2, 8800 Roeselare

INGEL
MUNSTER

midwest

SPORT.
VLAANDEREN

PROGRAMMA

13 uur

Ontvangst met koffie en taartje in **Sportpark Ingelmunster** (Bollewerpstraat 92A, 8770 Ingelmunster)

13.45 uur

Verwelkoming en opwarming

14 tot 17.30 uur

Start sport- en beweegactiviteiten

17.45 tot 21.30 uur

Eet- en dansfestijn (warme beenham, frietjes en groentjes)

VEILIGHEID

- Elke deelnemer is **verzekerd**.
- Draag **sportieve kledij** en sportieve schoenen.
- Maak jouw **sportkeuze** op basis van jouw sportieve en fysieke mogelijkheden.
- **Helm en fluorescerend hesje** aanbevolen bij fietstochten.

1. WANDELLEN (KEUZE UIT 3 TOCHTEN)

- **Begeleide wandeling** (± 6 km - rolstoeltoegankelijk)
- **Begeleide wandeling** (11 km)
- **Fotozoektocht** (± 5 km)

Tijdens de begeleide wandelingen voorzien we onderweg een stop.

2. FIETSEN (KEUZE UIT 3 TOCHTEN)

- **Begeleide fietstocht** (25 km)
- **Begeleide fietstocht** (35 km)
- **Begeleide fietstocht** (45 km)

Tijdens alle fietstochten voorzien we onderweg een stop.

3. PETANQUE (TRIPLETTEN)

Het **petanquetoernooi** gaat door op het atletiekveld. Eigen materiaal mee te brengen voor deze activiteit.

4. SPORT- EN BEWEEGCARROUSEL

Vrije rondgang en mogelijkheid om te **proeven van verschillende sporten**. Er is keuze uit tennis, boogschieten, minigolf & stokkenvanger, volksspelen, kubb en mōlkly. De beweegcarroussel staat opgesteld aan de jeugdlokalen en tennisvelden.

5. MULTISPORT KEUZEACTIVITEITEN

Je kiest twee activiteiten. Iedere keuzeactiviteit duurt 1 uur en 15 minuten.

- **Zumba Gold**: 14.15 – 15.30 uur of 16.00 – 17.15 uur
- **Lijndans**: 14.15 – 15.30 uur of 16.00 – 17.15 uur
- **Badminton**: vrij toegankelijk tussen 14.00 en 17.30 uur (max. 32)
- **X-Wall** (gamewand): 14.15 – 15.30 uur
- **Pound** (oefeningen op muziek met lichtgewicht drumsticks): 16.00 – 17.15 uur



#sportersbelevenmeer