



Move it! Brussel



DINSDAG 12 OKTOBER 2021

Sporthal Comenius Koekelberg

Sport mee tijdens MOVE IT, een sportdag met een ruime keuze uit verschillende sporten. Op maat van iedereen zijn mogelijkheden en interesses.

Er is keuze uit: Atletiek, Badminton, Basketbal, Circus, Discgolf, Floorball, Go4Orienteering, Percussie, Salsa, Wandelen, Yoga en Zaalvoetbal

Meer info:

02 563 05 13 - kristel.peeters@vgc.be


www.sportinbrussel.be

www.parantee-psylos.be/activiteiten/move-it-brussel-2021

Vragen over deze sportdag? Meer info bij:

Move it! Brussel

Tofsport op het hoogste niveau

-  VGC-sporthal Comenius, Dapperenstraat 20, 1081 Koekelberg
Metro 2 en 6 halte Simonis
-  Breng je eigen lunchpakket + drank mee
Sportieve kledij, sportschoenen, regenjas voor buitenactiviteiten
-  Onthaal om 9.30 u., start activiteiten om 10.00 u. - einde om 15.30 u.
-  Inschrijven voor 28 september via kristel.peeters@vgc.be
-  4 euro per deelnemer/begeleiders gratis
Overschrijven op rekeningnummer BE10 0910 1711 8004 van Vlaamse Gemeenschapscommissie met mededeling 'Move it! + naam groep'.

Activiteiten intensiteitsgraad laag: ★☆☆ gemiddeld: ★★★ hoog: ★★★

Maak een keuze uit 4 activiteiten, 2 in de voormiddag en 2 in de namiddag.
Kies je voor wandelen, dan kan je maar 3 sporten doen.

- ★★★ **ATLETIEK** - Maak kennis met verschillende atletiekdisciplines.
- ★★☆ **BADMINTON** - Een klassieker op het programma!
- ★★★ **BASKETBAL** - Ontdekken we een nieuwe Emma Meesseman of Michael Jordan?
- ★☆☆ **CIRCUS** - Leer allerlei trucjes uit het circus.
- ★★☆ **DISCGOLF** - Golf, niet op de klassieke manier, maar met een frisbee. Fun!
- ★★★ **FLOORBALL** - Deze leuke hockey-variant is ideaal om indoor te spelen.
- ★☆☆ **GO4ORIENTEERING** - Kan je verdwalen op 25m? Probeer deze nieuwe oriëntatiesport.
- ★☆☆ **PERCUSSIE** - Hier bepaal jij het ritme. Met een djembé voor je lijkt het alsof je op Copacabana zit.
- ★★☆ **SALSA** - Altijd al eens willen salsadansen? Grijp je kans!
- ★☆☆ **WANDELEN (2u)** - We gaan met de tram tot Jette om daar het Laarbeekbos te verkennen.
- ★☆☆ **YOGA** - Train je lichaam én geest terwijl je helemaal tot rust komt.
- ★★★ **ZALVOETBAL** - Jaarlijkse klassieker op het programma.