

BRUSSEL BEWEEGT

21 maart 2022 - 10u. tot 17u.

BRUISENDE BEWEGINGSDAG

CAMPUS COMENIUS

Dapperenstraat 20 - KOEKELBERG



**SPORT.
VLAANDEREN**
#SPORTERSBELEVENMEER
Beleef het, deel het!

FEDOS
Blijf
verslinderd!



Programma

- **10u00:** uitleg: locatie activiteiten
- **10u15-11u:** sessie 1
- **11u10-12u:** sessie 2
- **12-13u:** middagpauze
- **13-13u50:** sessie 3
- **14-14u50:** sessie 4
- **15-15u50:** sessie 5
- **16u:** afsluiter

Keuze uit

- **Memoride:** vanop je stoel virtueel fietsen doorheen je verleden: een toffe ervaring!
- **Fit en Fel:** Gevarieerde speelse oefeningen waarbij gewerkt wordt aan de algemene conditie.
- **Badminton**
- **Dans:** Lijndans voor iedereen (aanvraag bij OKRA Regio Brussel: NM)
- **Originele dansante bewegingsles**
- **Rugvriendelijke lessen**
- **Stoeldans**
- **Tai-Chi starters; semi-gevorderden**
- **Wandelvoetbal:** een gewoon voetbalspel maar je mag niet lopen achter de bal
- **Wandelingen:** 4 km, 7 km.
- **Chiwalking:** een rustige parkwandeling gecombineerd met Tai Chi en waarbij we ons laten inspireren door de natuurelementen en helemaal tot rust komen.
- **Tafeltennis**
- **Patroonstapmat:** de ideale oog-voet coördinatie oefening waarbij je zowel je lichaam als je geheugen traint.
- **Infosessie:** over valpreventie; aansluitend **bezoek BIB** met info over o.a. valpreventie.

Ter plaatse krijg je een schema met de uren van de activiteiten

Eigen lunchpakket meebrengen!

Dranken zijn te verkrijgen aan democratische prijzen (best dat je cash geld meebrengt)

Lockers zijn aanwezig (1 euro voorzien)

Prijs

€ 7 voor deze dag
€ 2 kansentarief of groepspaspartoe met kansentarief

Gratis mits inruilen van 20 paspartoepunten

(inbegrepen: professionele lesgevers, verzekering, gratis busvervoer, drankje en versnapering)

Gratis busvervoer

Vanaf 5 personen komt de bus je ophalen aan een opstapplaats naar keuze in het Brussels gewest.

Reserveer je opstapplaats ten laatste op 5 maart 2022 bij Ann Derkinderen 02/210.04.64 of ann.derkinderen@bop.brussels

Info en inschrijvingen

Bop

Zaterdagplein 6, 1000 Brussel
info@bop.brussels of 02 210 04 60
Inschrijven kan via de website www.bop.brussels of via overschrijving op reknr. BE67 4300 3759 7187 met vermelding: 'naam+BB+datum(s)+code36000'

Fedos

info@fedos.be of 02 218 27 19

OKRA Regio Brussel

gillian.demaegd@okra.be of 0484 11 90 81