



All 4 Sports 4 All



Vrijdag 26 april 2019

De Borre Bierbeek

2e editie

SC Ventura stelt met veel enthousiasme de 2^e editie van onze sportdag 'All 4 Sports 4 All' voor.

Alle deelnemers kunnen proeven van een gevarieerd sportaanbod op maat van hun mogelijkheden en interesses in een uniek kader.

Locatie: CC De Borre Bierbeek - Speelpleinstraat 10, 3360 Bierbeek
Lunchpakket (cafeteria mits consumptie)

Inschrijving per persoon of per groep (via website; uiterlijk 10 april):
4 € p.p. hele dag (begeleiders gratis)
2 € p.p. halve dag

Meer info: jonas.devos@student.ucll.be - www.psylos.be/all-4-sports-4-all

ALL 4 Sports 4 All

Op vrijdag **26 april 2019** organiseert SC Ventura voor de tweede maal de sportdag 'All 4 Sports 4 All'. De sportdag is gericht op mensen met een psychische kwetsbaarheid waarbij zowel leden als niet-leden van SC Ventura welkom zijn. De sporten die aan bod komen op de sportdag zijn initiatielessen die door ervaren lesgevers gegeven zullen worden.

SC Ventura is de sportclub verbonden aan UPC Sint-Kamillus Bierbeek en tevens aangesloten bij Parantee-Psylos vzw.

Locatie

De Borre Bierbeek - Speelpleinstraat 10, 3360 Bierbeek

Auto: ruime parking / openbaar vervoer: bus 7/8 Bierbeek De Borre (Leuven station/ UPC Sint-Kamillus)

Er is mogelijkheid om je eigen lunchpakket op te eten in de cafetaria van De Borre, mits een consumptie.

Uitrusting

Voorzie sportieve kledij + indoor en outdoor sportschoeisel; er is mogelijkheid om te douchen

Dagprogramma

9u15: onthaal	12u15-13u20: middagpauze
9u40: gezamenlijke opwarming	13u30-14u20: sport 3
10u00-11u00: sport 1	14u40-15u30: sport 4
11u15-12u15: sport 2	15u30-15u40: afronden sportdag

Inschrijven

Individueel of in groep (max. 10 personen) uiterlijk 10 april via de website van Parantee-Psylos vzw.

Elke deelnemer of groep krijgt een programma op maat o.b.v. de opgegeven voorkeuren. Bij inschrijving dien je zowel voor de voor- als de namiddag je top-4 keuzes doorgeven.

Merk op: het aantal plaatsen per sessie is beperkt. Plaatsen worden ingevuld o.b.v. datum inschrijving.

Het is ook mogelijk om slechts voor een halve dag in te schrijven. Inschrijvingsgeld (4 € p.p. voor een hele dag / 2 € p.p. voor een halve dag) wordt ter plaatse cash betaald.

Activiteitsaanbod

Alle sessies duren 1u (VM) of 50 min (NM) behalve wandelen en mountainbike, deze duren een volledige voor- of namiddag.

Voormiddag

Wandelen **(2u)** +
Mountainbike **(2u)** +++ (tocht is langer dan in de NM)
Baseball (1u) ++
Kubb/Curling (1u) +
Dans (1u) ++
Voetbal (1 u) +++
Tai Chi (1u) ++

Namiddag

Wandelen **(2u)** ++ (tocht is langer dan in de VM)
Mountainbike **(2u)** ++
Netbal (50 min) +
Frisbee (50 min) +++
Hockey (50 min) ++
Yoga/muziek (50 min) +
Volksspelen (50 min) +

+ lage intensiteit, ++ gemiddelde intensiteit, +++ hoge intensiteit