

Uw gegevens



Vul hieronder uw persoonsgegevens in.

Voornaam* M / V

Achternaam*

Geboortedatum*

Adres en huisnummer*

Postcode en plaats*

Telefoonnummer*
Thuis:
Mobiel:

E-mailadres*

Flyer verkregen*
 per post
 via de huisarts, fysiotherapeut, diëtist
 anders namelijk:

***Verplicht invullen**

- Ik vind het leuk om aan het einde van de Sportieve Lente benaderd te worden voor een tevredenheidsonderzoek. De door mij ingevulde antwoorden zullen anoniem worden verwerkt.
- Ik vind het leuk om op de hoogte gehouden te worden van andere sportieve activiteiten voor de 60+doelgroep. Ik ontvang graag de daartoe door Sportief Capelle gemaakte e-mail nieuwsbrief.

Postadres

U kunt het inschrijfformulier in een envelop zonder postzegel, versturen naar:

Sportief Capelle
T.a.v. Sportieve Lente
Antwoordnummer 403
2900 VB Capelle aan den IJssel

Kosten

Kosten variëren per activiteit; zie de toelichting. Graag gepast betalen bij aanvang van de activiteit.

U kunt zich voor het gehele programma inschrijven, maar ook voor aparte activiteiten of lessen.

Sportief Capelle verwerkt uw persoonsgegevens zodat u kunt deelnemen aan de Sportieve jaargetijden. Wij geven alleen uw voornaam en achternaam door aan de organisaties die de activiteiten uitvoeren. Andere gegevens worden niet gedeeld met deze organisatie noch met andere derde partijen. Na uw deelname worden uw gegevens maximaal 1 jaar bewaard vanwege ons interne kwaliteitssysteem waarna de gegevens worden verwijderd. Indien u vragen of verzoeken heeft omtrent de verwerking van uw persoonsgegevens kunt u ons bereiken via privacy@sportiefcapelle.nl.



Sportieve Lente

Beweegactiviteiten waarbij de meeste deelnemers 60+ zijn. Iedereen kan meedoen, de lessen worden aangepast naar ieders mogelijkheden. Bewegen loont, altijd en voor iedereen!



Dag

Sport	Data	Tijdstip	Locatie
Trimzwemmen	di 6 en 13 april	13.30 - 14.00 uur	Zwembad Aquapelle Alkenlaan 85
Jeu de Boules	Ma 19 en 26 april	13.15 - 14.30 uur	Sportpark Bermweg Bermweg 141
Aquajoggen	Do 22 en 29 april	14.00 - 14.45 uur	Zwembad Aquapelle Alkenlaan 85
Alternatieve Fiets4Daagse	Ma 19 t/m do 22 april	10.00 - 16.00 uur	Routes ophalen bij Sportcomplex Aquapelle (Tussen 10.00 en 12.00 uur) Alkenlaan 85
Dans	Do 29 april	10.30 - 11.30 uur	Sportcomplex Aquapelle Alkenlaan 85
Body en Mind	Do 6 en 13 mei	14.30 - 15.30 uur	Sporthal Oostgaarde Dakotaweg 261
Alternatieve Wandel4Daagse incl. lunch (to go)	Di 18 t/m vr 21 mei	11.00 - 13.30 uur	Restaurant 't Hooghe Water Groenedijk 48

Avond

Sport	Data	Tijdstip	Locatie
Tafeltennis	Ma 12 en 19 april Do 15 en 22 april	19.45 - 21.30 uur	Sporthal de Lijster Lijstersingel 20
Schaken	Do 22 en 29 april	19.00 - 20.00 uur	Sporthal Oostgaarde Dakotaweg 261

Trimzwemmen | Kosten: € 3,-

Op een afwisselende en plezierige manier wordt onder begeleiding van een deskundige instructeur gewerkt aan conditie, kracht, lenigheid, zwemtechniek en uithoudingsvermogen. Naast conditiezwemmen wordt er aandacht besteed aan verbetering van de zwemslagen en worden nieuwe zwemslagen aangeleerd.

6 april 13 april

Jeu de Boules | Kosten: € 3,- Samen met: Sparta Jeu de Boules

Jeu de Boules is een laagdrempelige sport. Na uitleg van de spelregels kunt u reeds na een korte instructie een oefenronde met onze clubleden meespelen.

19 april 26 april

Alternatieve Fiets4Daagse | Kosten: Gratis Samen met: Fietsersbond Capelle

In deze week heeft u de mogelijkheid om papieren routes op te halen bij de balie van Sportcomplex Aquapelle. Naast de routes ontvangt u ook een stempelkaart. U fietst individueel (op eigen gelegenheid) niet in groepsverband.

19 april 20 april 21 april 22 april

Dans | Kosten: € 3,- Samen met: Dansschool On The Move

In dit uur werken wij aan stabiliteit, kracht en gooien wij natuurlijk de heupen los! Doet u gezellig met ons mee?

29 april

Body en mind | Kosten €3,- per les

Voor een fit en mentaal evenwicht middels het uitvoeren van diverse oefeningen.

6 mei 13 mei

Alternatieve Wandel4Daagse | Kosten: Gratis

Meer naar buiten? Gezellig wandelen? Werken aan fitheid en conditie? Wandel gezellig mee met de alternatieve Wandel4Daagse! We sluiten iedere dag af met een heerlijke lunch (of een lunch to go i.v.m. coronamaatregelen van de horeca). NB: U kunt er ook voor kiezen om niet alle vier de dagen te wandelen, maar om één, twee of drie dagen mee te doen.

18 mei 19 mei 20 mei 21 mei

Tafeltennis | Kosten: € 3,- Samen met: PITT'75

Tafeltennis is een sport waarbij twee spelers een licht en hol balletje met een batje heen en weer slaan over een tafel met een net in het midden. Het doel van het spel is de bal over het net te slaan op de tafelheft van de tegenstander, op zo'n manier dat deze de bal niet correct of helemaal niet kan terugslaan.

12 april 15 april 19 april 22 april

Aqua joggen | Kosten: € 3,-

Aquajoggen betekent letterlijk: lopen in het water, met behulp van een Wetbelt (drijfjordel). Je traint armen, benen en buik en profiteert van de tegendruk van het water. Zo verbeter je met minimale belasting op het lichaam je algehele uithoudingsvermogen en spierkracht.

22 april 29 april

Schaken | Kosten: € 3,- Samen met: de Capelse Schaakvereniging

Schaken is een denksport welke wordt gespeeld tussen twee spelers. Het is een strategisch spel omdat de spelers veel speel mogelijkheden hebben en omdat het vaak onmogelijk is de consequentie van elke zet te overzien, waardoor inzicht, ervaring en moed de zetkeuze mede bepalen.

22 april 29 april