

April 2024



Een leven lang sporten!

Onze sportactiviteiten in april 2024

Actief Sporten

Wandelen

Fietsen

Petanque

Lijndansen

Padel

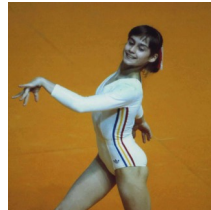
Seniorenzwemmen

Aquagym

Rek. nr. OKRA-Sport Brakel

BE77 0689 0174 2642

Voor alle sportactiviteiten, inschrijving op voorhand via de link
Bij problemen:
contacteer
Eric Van Steenberge
055/421728
of
eric.van.steenberge@skynet.be



Actief Sporten

Maandag 8 - 15 - 22 - 29 april is er om 9 uur een wandeling van ongeveer 1 uur met daarna 3 kwartier turnoefeningen.

We vertrekken telkens aan de parking van sporthal De Rijdt.

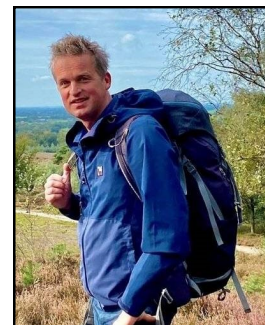
De gymoefeningen vinden plaats binnen in de bovenzaal van de sporthal.

Prijs: € 1 (drankkaart OKRA-Sport) per deelname voor wandelen **en/of** gymoefeningen, inbegrepen één flesje water.

Wandelen

Donderdag 18 april
wandeling van ongeveer 8 km met vertrek om **14 uur** in **D'Hoppe (chalet Gerard)**. We voorzien een tussenstop in een lokaal etablissement.

Consumpties te betalen via de drankkaart OKRA-Sport (€ 1,50 gewone drank - € 3,00 voor speciale drank).



Fietsen

Donderdag 4 april fietsen (ongeveer 25 km) met vertrek om **14 uur** aan sporthal **De Rijdt**.

Er is zoals gewoonlijk een tussenstop voorzien.

Deelnameprijs € 1,50 voor gewone consumptie en € 3,00 voor speciale drank.



Petanque

Vrijdag 5 - 12 - 19 - 26 april op het petanque-plein van De Rijdt. Tijdens de pauze is er drankgelegenheid. Betaling via drankkaart OKRA-Sport



Padel

Dinsdag 9 - 30 april van 9u30 tot 11u padel op de site van het vroegere F.C. Brakel. Deelnameprijs € 3 via de drankkaart OKRA-Sport (waarmee ook daar ter plaatse de consumpties kunnen betaald worden).



Lijndansen



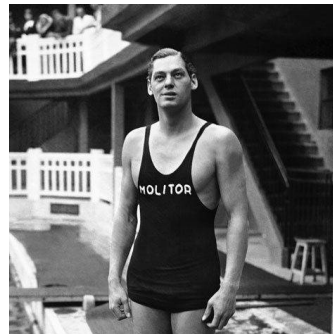
Om 14 u lijndansen op: **Vrijdag 19 - 26 april** in de benedenzaal van sporthal de Rijdt en op **5 - 12 april** in zaal Onthaal

Kostprijs: € 2,00 per deelname, te betalen met een drankkaart OKRA-Sport. Hierin is koffie tijdens de pauze inbegrepen

Seniorenzwemmen

We sluiten aan bij het seniorenzwemmen op **maandag 15 - 22 - 29 april** van 15u30 tot 16u30.

We voorzien vanuit onze kas eenmalig een terugbetaling van € 30 nadat je 12 beurten in OKRA-verband opgebruikt hebt.



Aquagym

Voor aquagym sluiten de Okra-ingeschrevenen aan bij het aanbod van de gemeente.

Op **dinsdag 16 - 23 - 30 april** van 20u tot 20u40 en van 20u50 tot 21u30.

Speel je graag ook eens PADEL?

- ◆ We spelen laagdrempelig, **IEDEREEN KAN MEEDOEN**
- ◆ De spelregels worden duidelijk uitgelegd
- ◆ Om het kwartier speel je met een andere partner tegen een ander duo
- ◆ Je kan individueel oefenen met de ballenwerpmachine



Wandelen doen we met “begeleiders”

De begeleiders mogen het verkeer stilleggen met het verkeersbord C3 om de groep te laten oversteken.
Zebrapaden op minder dan 20 meter moeten verplicht gebruikt worden.



Wandelen en fietsen in groep op de openbare weg = de verkeersregels volgen

Fietsen doen we met “wegkapiteins”

De wegkapiteins mogen op een kruispunt zonder verkeerslichten het verkeer met een C3-bord stilleggen om de groep fietsers te laten oversteken.
Zij dragen een tricolore armband met de tekst “Wegkapitein”.



Activiteitenkalender MAART 2024

Okra Sport+ Brakel-Lierde

DATUM	DAG	ACTIVITEIT	INSCHRIJVEN
4/4/2024	donderdag	Fietsen	Klik hier
5/4/2024	vrijdag	Petanque	Klik hier
5/4/2024	vrijdag	Lijndansen	Klik hier
8/4/2024	maandag	Actief sporten	Klik hier
9/4/2024	dinsdag	Padel	Klik hier
12/4/2024	vrijdag	Petanque	Klik hier
12/4/2024	vrijdag	Lijndansen	Klik hier
15/4/2024	maandag	Actief sporten	Klik hier
15/4/2024	maandag	Zwemmen	Klik hier
16/4/2024	dinsdag	Aquagym	Via de gemeente
18/4/2024	donderdag	Wandelen	Klik hier
19/4/2024	vrijdag	Petanque	Klik hier
19/4/2024	vrijdag	Lijndansen	Klik hier
22/4/2024	maandag	Actief Sporten	Klik hier
22/4/2024	maandag	Zwemmen	Klik hier
23/4/2024	dinsdag	Aquagym	Via de gemeente
26/4/2024	vrijdag	Petanque	Klik hier
26/4/2024	vrijdag	Lijndansen	Klik hier
29/4/2024	maandag	Actief sporten	Klik hier
29/4/2024	maandag	Zwemmen	Klik hier
30/4/2024	dinsdag	Padel	Klik hier
30/4/2024	dinsdag	Aquagym	Via de gemeente