



14 GYMCO **FAMILY FIT DAY**

Maart

**Doorlopend
van 10-17u**



Een dag vol sportieve
activiteiten
voor de hele familie!

Workshops

Familie yoga
Bachata Bootcamp
Freerun Ritmiek
Circus Ropeskipping



Extra's

Loom bandjes 1 tegen allen
Grime Knutselplezier

Waar?

**Sporthal Vordensteyn
Vordensteinstraat 76 Schoten**



14 GYM CO FAMILY FIT DAY

Maart

Kom op **14 maart** naar onze familiedag vol leuke workshops en activiteiten!

Wat houdt deze dag juist in?

Doorheen de dag voorzien we allerlei **leuke workshops**. Iedereen mag hieraan deelnemen die in het bezit is van een **activiteitenkaart**. Zowel gymnasten als familie en vrienden zijn dus van harte welkom! Deze kaart zal te koop zijn aan de ingang van het evenement en kost 5€. Omdat de kaart niet persoonsgebonden is, kun je hem gemakkelijk delen binnen je familie. Wanneer je kaart volledig vol is, mag je kiezen uit een leuk **cadeautje**! Voor een klein prijsje kan je natuurlijk ook als toeschouwer toekijken vanuit onze tribune.

Iedereen mag deelnemen aan alle workshops. Sommige workshops zijn echter meer gericht op de allerkleinsten, terwijl andere beter aansluiten bij de iets oudere garde. Een deelname gebeurt liefst **vergezeld door een familielid, vriend(in), buurvrouw of andere begeleider** (en als je niemand kan meebrengen, kan je mss wel nieuwe vrienden maken tijdens onze workshops). De vermelde leeftijden zijn slechts een richtlijn; hier mag je dus heel flexibel mee omgaan.

Daarnaast zijn er doorlopend allerlei **activiteiten** in de judozaal. Laat je schminken in een prinses, vlinder, tijger, of maak mooie loom armbandjes. Verder proberen we samen alle opdrachten van het 1 tegen allen-spel te voltooien! Wie weet spelen we zo wel een hele week spelletjeslessen vrij... of moeten de trainers zelf een gekke strafopdracht uitvoeren!

14 GYMCO FAMILY FIT DAY



Maart

Even wat praktische zaken:

Iedereen is doorheen de dag altijd welkom!

Wil je graag deelnemen aan een workshop, dan **schrijf je je best op voorhand in** via onderstaande link, zodat je zeker bent van een plekje:

[Klik hier om je in te schrijven](#)

Zie je tijdens de dag toch nog een workshop die je erg aanspreekt, dan ben je zeker welkom om aan te sluiten, mits er nog voldoende plaatsen vrij zijn.

Kom **10 minuten vóór de start** van de workshop, zodat we zeker voltallig zijn en onmiddellijk op het aangegeven uur kunnen starten.

Er zijn kleedkamers ter beschikking, het achterlaten van persoonlijke spullen is echter wel op eigen risico. Vergeet zeker geen sportschoenen en een drinkbus, het belooft een intensieve dag te worden!

Onze **extra activiteiten**, zoals grimmen, 1 tegen allen, loom bandjes maken en nog veel meer, zijn doorlopend toegankelijk **van 10:30u tot 16:00u**. Deze kan je ontdekken aan de hand van de activiteitenkaart.

Wij hebben er alvast heel veel zin in!!
Tot dan

14 GYMCO
FAMILY FIT DAY



Maart

10:00

Familie Yoga
2-7 Jaar

Circus + Ritmiek
7-9 Jaar **4-8 Jaar**

11:00

13:00

Circus + Ritmiek
10-12 Jaar **7-12 Jaar**

8+ Jaar Freerun +
Ropeskipping

14:00

15:00

Bootcamp
10+ Jaar

Bachata
12+ Jaar

16:00

**Kom samen met een familielid,
vriend(in), buurvrouw of andere
begeleider sporten!**