



Programma Stage Tongerlo – Ouder of recreant

24 tm 26 oktober 2025

Ben jij **ouder van een atleet** of train je mee met één van de **recreantengroepen** van ACHL?
GA JIJ MEE?

Ook **JIJ** bent van harte welkom op onze atletiekstage. Dit jaar voorzien we namelijk een **afzonderlijk programma speciaal voor ouders en recreanten** die mee willen gaan. Sportief, gezellig én ontspannend!

Wat staat er op het programma?

Vrijdag

- ◆ 19u00: Onthaal
- ◆ 20u00: *Stabiliteitstraining* op maat van volwassenen
- ◆ Avondwandeling in de omgeving

Zaterdag

- ◆ 09u30: *Opwarming & jogging* - Tempo en afstand aangepast aan ieders niveau
- ◆ 13u30: Vrije namiddag / *Volksspelen*
- ◆ 19u30: Ons legendarisch Free podium en fuif met DJ Stage

Zondag

- ◆ 10u00: *Wandeling* in het groen
- ◆ 13u30: *Gezamenlijk spel* met alle deelnemers om het weekend af te sluiten

Waarom meedoen?

- ✓ Meegenieten van de stagesfeer
- ✓ Sportief bezig
- ✓ Mogelijkheid deelname Free podium

Of je nu graag beweegt, wandelt of gewoon wil proeven van de sfeer: **iedereen is welkom**. We maken er samen een leuk weekend van!

3 Mogelijkheden:

① Gans weekend **Deelname aan alle activiteiten van het weekend.**

Inschrijven via onze website www.achl.be. Klik door op “Stage Tongerlo” en vul het inschrijvingsformulier in. Na verzending van je formulier ontvang je een e-mail met de betalingsgegevens. Pas na ontvangst van je betaling ben je ingeschreven. Inschrijven tot zondag 19 oktober 2025.

De deelnameprijs is begin september te raadplegen op de website.

② Enkel zaterdag **Deelname aan alle activiteiten op zaterdag.** Er kunnen 2 maaltijden besteld worden via onderstaand emailadres. Inschrijven tot zondag 19 oktober 2025.

③ Zaterdagvoormiddag **Geen inschrijving nodig.**

 Contacteer Evy Van Geel (evy.vangeel@telenet.be) of spreek je trainer aan.