

Move it! XL Mechelen

Ruime parking - 1,3 km tot station Mechelen-Nekkerspoel
Ruime picknickmogelijkheden op het domein
Cafeteria met mogelijkheid tot nuttigen lunchpakket mits consumptie ter plaatse

Tofsport op het hoogste niveau

Dagprogramma

10u00-16u30: doorlopend initiatielessen

Inschrijven - online via www.psylos.be/move-it-xl

max. 10 deelnemers/groep (incl. begeleiding)

uiterlijk 1 juni: 7,50 € p.p. (begeleiding gratis)

na 1 juni: 10,00 € p.p. (begeleiding gratis)

Alle voorinschrijvingen worden aangerekend

aantal kan kosteloos gewijzigd worden tot 1 juni

Aantal plaatsen per sessie is beperkt

plaatsen worden ingevuld o.b.v. datum inschrijving

Activiteitsaanbod - indicatie intensiteitsgraad activiteiten: laag:★★★ gemiddeld:★★★ hoog:★★★

Avonturenparcours (45min.)★★★	Uitdagende proeven gericht op samenwerking en grenzen verleggen.
Avontuur - pamperspaal (45min.)★★★	Klauter tot bovenop de pamperspaal (6m), doe een schietgebedje en spring de diepte in! Veiligheid is verzekerd.
Boccia (45min.)★★★	Is een paralympische variant op petanque waar tactiek, concentratievermogen en controle bij komt kijken.
Boogschieten (30min.)★★★	Monitoren initiëren je in het Olympisch boogschieten... haal de Robin Hood in jou naar boven!
Bubbelvoetbal (45min.)★★★	Kruip in je bubbel en probeer te scoren, let op dat je onderweg niet omver wordt gebumperd!
Circustechnieken (45min.)★★★	Maak kennis met allerhande trucjes uit het circus en word clown van de dag.
Cricket (60min.)★★★	Maak kennis met deze broer van baseball, de tweede populairste sport ter wereld!
Dance fitness gold (30min.)★★★	Fun, zuidse muziek maar vooral heupenwerk zal in deze sessie aan bod komen.
Death ride (60min.)★★★	Klim omhoog en zoef tegen grote snelheid naar beneden. Ervaren monitoren staan garant voor je veiligheid.
Grassroot voetbal (60min.)★★★	Schaaf je voetbalvaardigheden bij door de speelse en ludieke spel- en oefenvormen uit te voeren.
G-sportkoffer (45min.)★★★	Ervaar met de gloednieuwe g-koffer hoe het is om niet te kunnen zien of horen tijdens het sporten!
Highland games (45min.)★★★	Waan je in Schotland en werp de boomstam zo ver als je kan. Het dragen van een kilt is zeker niet verplicht.
Innogames (60min.)★★★	Uitvinder Marc Sarens neemt je mee in de wondere wereld van wackitball en kanjam. Check youtube!
Kajak (60min.)★★★	Trek je zwemvest aan, bal je armspieren en peddel er op los op de prachtige vijver.
Krachtbal (45min.)★★★	Probeer te scoren in het doel van de tegenstander... met een bal van 4 kg wordt dit moeilijker dan het lijkt...
Krullbollen (45min.)★★★	Laat je inwijden in deze traditionele Vlaamse volkssport. Sfeer verzekerd!
Kubb & mölkky (45min.)★★★	Maak plezier met deze Scandinavische houten werpspelen.
Mountainbike (75min.)★★★	Voormalig wereldkampioen Filip Meirhaeghe neemt je mee op pad. Een buitenkans!
Percussie (45min.)★★★	In deze workshop bepaal jij zelf het ritme! Met een djembe voor je neus lijkt het alsof je op Copacabana zit.
Ropeskipping (45min.)★★★	Leer de kneepjes van het acrobatisch touwspringen. De monitoren zijn er om je terug uit de knoop te halen!
Smashvolley (45min.)★★★	Een variant om het leukste onderdeel uit volleybal te spelen nl. het smashen, dus lekker slaan tegen die bal.
Squash (45min.)★★★	Doel: het balletje tegen de muur slaan en je tegenstander zo moe mogelijk maken.
Stand-up paddle (60min.)★★★	Staan op een surfplank met een peddel in de hand dobber je over het water, zalig toch!
Tchouckball (45min.)★★★	Een nieuw en wervelend kaatsspel, met trampolines niet om in de springen, maar wel om de bal in te werpen.
Teambuilding (45min.)★★★	Samenwerking is vereist en de funfactor zal hoog liggen bij deze originele samenwerkingsspelen.
Torbals (45min.)★★★	Zet je blinddoek op, luister goed waar de bal is, want je gaat je doel moeten verdedigen zonder te kijken!
Vlottentocht (60min.)★★★	We maken een avontuurlijk tochtje op een zelfgebouwd vlot. We garanderen niet dat je 100% droog blijft.
Wandeling (90min.)★★★	De gids neemt je mee langs de mooiste plekjes op het domein. Geniet ervan!