



PROGRAMMA VRIJE TIJD & GEZONDHEID VZW

SEPTEMBER 2020 - JANUARI 2021

Onze vzw Vrije Tijd & Gezondheid stelt haar programma van september 2020 tot januari 2021 aan je voor. Een mix van ontdekkingen in eigen land, verblijven in het buitenland, interessante vormingen, verrassende wandelingen en nog veel meer.

KIES UIT ONZE VOLGENDE ACTIVITEITEN:

- > Thema- en familiewandelingen 31
- > Educatieve vorming 31
- > Cultuur 33
- > Meerdaagse verblijven 34
- > Je lidkaart is geld waard! 34
- > Inschrijvingsfiche 35

LIDMAATSCHAP

Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw Vrije Tijd & Gezondheid bedraagt € 50 per academiejaar (september/juni).

JE ZIEKENFONDS KOMT TUSSEN!

Leden van de Socialistische Mutualiteit Brabant krijgen een tussenkomst van € 50 in het aan Vrije Tijd en Gezondheid betaalde lidgeld. Hierdoor is het lidmaatschap voor onze leden gratis!

Een aanvraag tot lidmaatschap gebeurt eenmalig. Heb je al een lidkaart met individueel toegekend nummer? Gelieve je dan niet meer opnieuw in te schrijven!

VRIJE TIJD EN GEZONDHEID VZW

Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

02 546 14 90 of 02 546 14 63

vrijetijd.gezondheid@fsmb.be / www.fsmb.be

bankrekeningnummer: BE09 3101 3243 1257

We zijn alle wekdagen bereikbaar van 8.30 tot 12 uur en van 13 tot 16.30 uur, op vrijdag tot 15 uur.

Alle activiteiten zijn georganiseerd met het oog op een stabiele situatie omtrent COVID-19. Wij houden steeds de maatregelen voor ogen en passen onze activiteiten hierop aan. Ben je niet zeker of een activiteit doorgaat? Aarzel dan niet om ons te contacteren via vrijetijd.gezondheid@fsmb.be of 02 546 15 92.

Vrije Tijd en Gezondheid vzw heeft nu ook een online platform. Via onze Facebookpagina zullen we je verder op de hoogte houden van updates over onze activiteiten. @Vrijetijdengezondheidvzw

**SPORT
WANDELINGEN**



**4 OKTOBER 2020, 13 U.
HISTORISCHE WANDELING
CENTRUM BRUSSEL**

Laat je meeslepen in de rijke geschiedenis die Brussel stad te bieden heeft. Samen met een gids gaan we de stad herontdekken. Brussel was doorheen de eeuwen hoofdstad van Brabant, Bourgondië, de Spaanse Nederlanden, het Koninkrijk der Nederlanden, België en de Europese Unie. Deze geschiedenis gaan we in een 2 uur lange wandeling samen met jou beleven.

> [Afspraak Grote Markt Brussel](#)
> € 12

**22 DECEMBER 2020, 13 U.
THEMAWANDELING FOTOGRAFIE**

Wandelen is een goede manier om fit te worden en om te genieten van de natuur die België te bieden heeft. Soms kom je onder het wandelen ogen tekort. Leg al deze mooie momenten vast met fotografie. Op deze wandeling nemen we jou en je camera mee op pad naar wondermooie plekken in de natuur.

> [Afspraak aan de Sint-Pieterskerk Testelt](#)
> € 3,5

GROEPSLESSEN

3 OKTOBER 2020, 19 U.;
10 OKTOBER 2020, 19 U.

PILATES

In deze lessen train je je houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest. Pilates is een effectieve work-out waarbij er meerdere spiergroepen tegelijk worden versterkt en gerekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen. Het hele lichaam is betrokken bij Pilates, maar je traint voornamelijk je rompstabiliteit. Met een sterke rompstabiliteit verminder je de kans op blessures. De oefeningen beschermen je rug en verbeteren je houding.

> [Zuidstraat 118, Brussel](#)
> € 16 (per sessie)

9 NOVEMBER 2020, 19 U.;
18 NOVEMBER 2020, 19 U.

KRAV MAGA: ZELFVERDEDIGING

Tegenwoordig voelen veel mensen zich onveilig in het straatbeeld. Overvallen, diefstallen, kidnappings ... Het gebeurt veel te veel. In deze lessen leer je een onveilige situatie herkennen en vermijden. Je leert jezelf en je geliefden veilig te houden. Krav Maga is een zelfverdedigingsmethode afkomstig uit Israël. De zelfverdedigings-technieken zijn efficiënt, eenvoudig en gemakkelijk om te leren. Ze kunnen toegepast worden onder extreme stress door zowel mannen als vrouwen, ongeacht hun lichamelijke conditie of leeftijd.

> [Zuidstraat 118, Brussel](#)
> € 16 (per sessie)



4 DECEMBER 2020, 19 U.;

11 DECEMBER 2020, 19 U.

AERIAL YOGA

Yoga staat bekend als een rust-gevende sport. Toch is het ook een hele work-out. Bij aerial yoga beoefen je traditionele yogaoefeningen met een stoffen hangmat. Je ervaart het unieke gevoel van gewichtloosheid, vrijheid en lengte in je lichaam. Je geniet van omgekeerde houdingen zonder veel druk op je wervelkolom. Aerial yoga vergroot de mobiliteit van je spieren, bouwt kracht op en verbetert je houding. Daarnaast geeft het een rustgevend gevoel.

> [Victor Nonnenstraat 20a, Sint-Pieters-Leeuw](#)
> € 16 (per sessie)

**27 DECEMBER 2020, 17 U.
YOGALESSEN VOOR ZWANGERE
VROUWEN**

Wanneer je zwanger bent bevind je jezelf in een unieke positie, er groeit leven in je buik. Dit kan er voor zorgen dat er allerlei kwaaltjes optreden, 'zwangerschap kwaaltjes' noemt men dat dan. Maar wat als je met behulp van oefeningen je lichaam en geest leert versterken? Met deze yogalessen onderhoud je lenigheid, train je spieren en leer je diep adem halen en ontspannen. We richten ons op elasticiteit en stabiliteit, een goede basis voor de bevalling en postnataal herstel. Prenatale yoga is

voor alle zwangere vrouwen, ongeacht je eerdere ervaring met yoga.

> [Zuidstraat 118, 1000 Brussel](#)
> € 7

23 JANUARI 2021 OM 19 U.

ZUMBA

Liever fitnessen of dansen? Met Zumba kan het allebei! Zumba is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op Latin muziek. Je traint je hele lichaam, waardoor je veel calorieën verbrandt en je conditie verbetert. Er worden veel verschillende dansstijlen gebruikt. Dit zorgt voor een gevarieerde en leuke les. Door een intensieve begeleiding zijn de lessen ook gemakkelijk te volgen. Tot slot zorgen de bewegingen ervoor dat je lichaam een hormoon aanmaakt die het gevoel van stress vermindert. Een ideale avondactiviteit dus!

> [Stevensveld 16, Asse](#)
> € 16

**EDUCATIEF /
CURIEUZENEUZEN**

**KIDZZSPECIALS –
AL SPELEND LEREN**

25 OKTOBER 2020, 14 U.

WORKSHOP ZELFPORTRET

Spelen met verschillende materialen zoals verf, collagetechnieken, kraaltjes ... Een workshop die je kind uitdaagt een portret te maken van zichzelf waar hij of zij zoveel mogelijk op lijkt. Dat is moeilijker dan het lijkt. Je bent zowel kunstenaar als model. Een originele blik toont de vele manieren waarop je naar jezelf kan kijken. We gaan op zoek naar manieren hoe je

jezelf kan afbeelden en een leuk eindresultaat aan het kunstwerk kan geven. Deze workshop is geschikt voor kinderen tussen de 9 en 12 jaar.

> Zuidstraat 118, Brussel
> € 6

8 NOVEMBER 2020, 10 U.
KLEUTERDANSEN

Kinderen hebben een natuurlijke drang om veel te bewegen. Vanaf de geboorte zoeken kinderen naar manieren om zich fysiek te ontwikkelen. Voed deze drang van je kind om te bewegen, experimenteren en zo hun creativiteit te ontwikkelen. Op een vroege leeftijd starten met dans heeft dus veel voordelen voor de ontwikkeling van je kind. Volg bij ons een proefles kleuterdans. Geschikt voor kinderen vanaf 2,5 jaar.

> Zuidstraat 118, Brussel
> € 15

19 DECEMBER 2020, 10 U.
MUZIEKINSTRUMENTENMUSEUM

Geniet met je kinderen van 's werelds grootste en meest buitengewone collecties van muziekinstrumenten. De collectie bewaart 9000 muziekinstrumenten, 1100 daarvan kun je bewonderen in het museum. Omkaderd door beeldmateriaal en tekstpanelen vormt de collectie een interessant geheel. Een gids brengt de muziekinstrumenten tot leven voor jou. Laat je verwonderen door deze unieke collectie.

> Hofbergstraat 2, Brussel
> € 7

EDUCatieve MOMENTEN

6 OKTOBER 2020, 19.30 U.
RACISME, WAT IS DAT?

We leven in een multiculturele samenleving. Daarom is het belangrijk om geïnformeerd te zijn over bepaalde onderwerpen. Racisme is momenteel een hot topic. Toch hebben veel mensen het gevoel te weinig geïnformeerd te zijn om erover te kunnen meepraten of om er voor op te komen. Tijd om daar komaf mee te maken. Iedereen heeft recht op een gelijke behandeling. Verandering begint bij een gesprek. Leer de pijnpunten kennen en laat je informeren over racisme.

> Zaal Sacco & Vanzetti,
Zuidstraat 118, Brussel
> € 8 (spreker en drankje)

10 NOVEMBER 2020, 19.30 U.
EERSTE HULP BIJ HUIS-, TUIN-, EN KEUKENONGEVALLEN

Een ongeval is zo gebeurd. Liefst ben je goed voorbereid op de situatie. In deze workshop leer je eerste hulp geven bij huis-, tuin-, en keukenongevallen. Je leert wat je moet doen wanneer je (klein)kind, echtgenoot, of buurman thuis een ernstige wonde heeft opgelopen. Je leert wat je zelf kan doen om de wond te verzorgen en wanneer je er een arts bij moet halen. Er is geen voorkennis van eerste hulp vereist.

> Zaal Morgenrood,
Mechelsestraat 70, Leuven
> € 38 (interactieve workshop en drankje)



20 DECEMBER 2020, 18.30 U.

WORKSHOP HUIDVERZORGING

Wil jij ook een stralende huid voor de feestdagen? Leer in deze workshop jouw huid optimaal verzorgen. Leer tips en tricks van een professionele visagiste met een diploma in schoonheidszorgen. Onder het motto 'love your skin' word je geholpen de juiste huidverzorgingsproducten te kiezen en gebruiken. Een mooie uitstraling begint met een mooie huid. Boost je zelfvertrouwen met deze workshop.

> Zaal Morgenrood,
Mechelsestraat 70, Leuven
> € 27 (spreker en drankje)

22 JANUARI 2021, 19.30 U.
TOT RUST KOMEN

We leven tegenwoordig in een stressvolle maatschappij. Alles moet sneller, meer en leuker zijn. Dit zorgt ervoor dat veel mensen 's avonds niet tot rust kunnen komen. Rusteloosheid, slecht slapen, vermoeid zijn doorheen de dag. Dit klinkt velen van ons bekend in de oren. Wat is nu een goede manier om tot rust te komen? Kom erachter tijdens deze educatieve bijeenkomst.

> Zaal Morgenrood,
Mechelsestraat 70, Leuven
> € 12 (spreker en drankje)

ALGEMENE VORMING - DE KRACHT VAN (GEZONDE) VOEDING

28 OKTOBER 2020, 19.30 U.
KOKEN VOOR KINDEREN

Koken voor kinderen, niet altijd even gemakkelijk. "Ik lust dat niet", een dichtgekleemde mond en een boos gezicht. Herkenbaar scenario? Daar brengen we in deze workshop verandering in. Maak koken leuk door samen met je kind de keuken in te stappen. Ontdek interessante nieuwe gerechten die van iedere maaltijd een feestmaal maken. Maak iets gezonds dat er ook nog eens tof en lekker uitziet. Denk aan groenten wraps, taco's en gezonde frietjes

> Zuidstraat 118, Brussel
> € 25 (lesgever en ingrediënten)



26 NOVEMBER 2020, 19.30 U.
ZELFGEMAAKTE, GEZONDE 'FASTFOOD'

Ga je graag naar de snackbar, maar ben je ook bezorgd om je gezondheid? Leer in deze workshop een gezond alternatief samenstellen voor je favoriete burger, hotdogs of burrito's ... Maak van iets ongezond, iets gezond en maak van je cheat maaltijd een evenwichtige gebalanceerde maaltijd. Ben je benieuwd naar hoe dit allemaal zomaar kan? Schrijf je dan zeker in voor deze workshop.

> Zuidstraat 118, Brussel
> € 25 (lesgever en ingrediënten)

CULTUUR**13 DECEMBER 2020, 14 U.
BLINDDATE: PORTRETTEN MET
BLIKKEN EN BLOZEN**

In deze unieke tentoonstelling over portretkunst krijg je blikken te zien van portretten uit de collectie van The Phoebus Foundation. Portretten van de middeleeuwen tot de vroeg moderne tijd. Deze gezichten worden in hun natuurlijke habitat tentoongesteld, maar krijgen een originele scenografie van Walter van Beirendonck. Ontdek en laat je verrassen door portretten van onder anderen Quinten Metsijs, Frans Floris, Jan van Hemessen, Peter Paul Rubens, Antoon Van Dyck, Jan Cossiers en Jan Boeckhorst, en vele meer... De tentoonstelling vindt plaats op 4 locaties die door een wandeling met elkaar verbonden zijn: de Keizerskapel, het Snijders&Rockoxhuis, de Sint-Carolus Borromeuskerk en Museum Vleeshuis.

- > [Afspraak aan de Keizerskapel, Antwerpen](#)
- > € 10 (toegang en gids)

**12 DECEMBER 2020, 15 U.
RONDLEIDING STADHUIS VAN
BRUSSEL**

Een van de mooiste bezienswaardigheden in Brussel is haar Stadhuis. De hoge toren en prachtige gevel staan wereldwijd bekend. Maar ook de binnenkant van het Stadhuis is zeker de moeite waard. Bezoek samen met een gids dit historische gebouw en laat je verrassen door het vele moois dat het Stadhuis te bieden heeft.

- > [Stadhuis Brussel](#)
- > € 12 (toegang en gids)

**10 JANUARI 2021 OM 14 U.
M MUSEUM, LEUVEN**

De collectie van het M museum in Leuven, laat je verrassen door een combinatie van werken uit de hedendaagse kunst en van oude meesters. Dit gegeven maakt de collectie uniek in Vlaanderen. Beeldcultuur van toen en nu, onder één dak. Door deze unieke mix van oude en nieuwe kunst, dagen ze jouw blik uit om kritisch te kijken, in de diepte te kijken en anders te kijken. Elk kunstwerk en object vertelt een eigen verhaal. Wanneer je nieuwe en oude werken naast elkaar plaatst vangt het onherroepelijk de kleur op van het andere kunstwerk en maakt plaats voor een nieuwe blik.

- > [M museum, Leuven](#)
- > € 10 (toegang en gids)

**SHOWS EN
PRETPARKEN****27 SEPTEMBER 2020
MUSICAL DAENS**

Studio 100 presenteert een nieuwe, spectaculaire versie van de succesmusical Daens. Het leven en de boodschap van priester Daens zijn een inspiratiebron voor elke nieuwe generatie. De rijdende tribunes en decors geven een andere dimensie aan deze succesmusical waarbij er elke voorstelling meer dan 80 mensen op het podium zullen staan.

Daarnaast beschikt deze musical over een sterrencast met onder andere Peter Van de Velde, Jan Schepens, Jo De Meyere, Free Souffriau, Jelle Cleymans, enzovoort. Een unieke ervaring die je zeker niet wilt missen! We bieden jullie voor dit concert de mogelijkheid aan om al dan niet gebruik te maken van ons busvervoer.

- > [Studio 100 Pop-Up Theater, Puurs](#)
- > [Aanvang voorstelling 18 uur](#)
- > [VOORDEELTARIEF: € 53 ipv € 59,95 cat.2](#)
- > [Extra: busvervoer vanuit Halle, Affligem en Leuven mits toeslag van € 10](#)

**31 OKTOBER 2020, 13 U.
WALIBI HALLOWEEN**

Het is Halloween. Een tijd voor spoken, griezels en duistere figuren om feest te vieren. Kom mee met ons naar Walibi waar een echt griezelfestijn doorgaat, het grootste Halloween evenement van België. Er zijn 9 spookhuizen, 6 scarezones, 4 shows en 9 nocturnes. Walibi is een leuk pretpark voor de hele familie met aangepaste attracties voor alle leeftijden. Geen fan van monsters? Geen probleem, met een handige batch die je van het park krijgt weten de monsters dat ze bij jou vandaan moeten blijven..

- > [Busvervoer](#)
- > € 40

**29 NOVEMBER 2020, 13 U.
TECHNOPSIS**

Ben jij een curieuzeneuzemosterdpot? Of ken je zo iemand? Ontdek dan samen

Technopolis en kom alles te weten over wetenschap en technologie. Steek je handen uit de mouwen in verschillende workshops en geef je ogen de kost tijdens demo's en shows. Je kunt er in de lucht fietsen, parapente vliegen, dieren via augmented reality in veiligheid brengen en zelfs een vliegtuig aan de grond zetten! Klinkt dit alles heel erg leuk? Kom dan zeker mee op deze uitstap!

- > € 17

**13 DECEMBER 2020, 13 U.
PLANETARIUM**

Laat je verwonderen door de mysteries van het universum in het Planetarium in Brussel. Het Planetarium is een sterrenkundig museum en kent een divers programma voor het grote publiek. Hier beleef je samen met je gezin een kosmische ervaring en ontdek je de verste verten van het universum. Het is een magisch plek die je de schoonheid van de sterrenhemel doet ontdekken.

- > [Boechoutlaan 10, Brussel](#)
- > € 10

**17 JANUARI 2021 OM 11 U.
PLOPSA INDOOR, HASSELT**

Kom mee op bezoek bij Plop, Bumba, Maya de bij, Piet Piraat en vele anderen. Wanneer het buiten te koud is kunnen je kinderen binnen ravotten met hun beste televisie vriendjes. Geniet met de hele familie van een optreden van Bumba en Bumbalu en de vele attracties die er te vinden zijn in dit overdekte themapark.

Drijf rond in bootjes, zit op de rug van een kikker, ontmoet de televisie karakters en race van de glijbaan... Kort samengevat: een dag vol plezier.

- > Busvervoer
- > € 19

MEERDAAGSE VERBLIJVEN – REISVOOSTELLINGEN

In 2021 hopen we jullie opnieuw mee op reis te kunnen nemen. Een aantal van de verblijven die in 2020 niet zijn kunnen doorgaan omwille van de coronamaatregelen zullen in 2021 opnieuw aangeboden worden. Maar, uiteraard staan er ook een heleboel nieuwe bestemmingen op het programma.

Graag stellen we jullie onze vakantieplannen voor op een van onze reisvoorstellingen:

- > 6 oktober 2020, zaal Sacco & Vanzetti, Brussel – 14 tot 16 uur
- > 12 oktober 2020, zaal Molenborre, Halle – 10 tot 12 uur
- > 13 oktober 2020, zaal Morgenrood, Leuven – 14 tot 16 uur
- > 19 oktober 2020, zaal Jef Baeck, Liedekerke – 10 tot 12 uur
- > 20 oktober 2020, Tienen – 10 tot 12 uur

De voorstellingen zijn telkens gratis. Koffie wordt aangeboden.

Voor volgende najaarsbestemming zijn er nog enkele plaatsen:

12 EN 13 DECEMBER 2020 KERSTWEEKEND TRIER

Voor ons kerstweekend trekken we deze keer richting Elzas, waar pittoreske stadjes als Colmar en Riquewihir ons met hun uitbundige kerstfeer welkom heten.

- > € 135 / supplement single: € 40

Dit is slechts een kleine greep uit ons aanbod. Vraag ernaar via vrijetijd.gezondheid@fsmb.be of 02 546 15 92. Ook via onze Facebookpagina 'vrijetijdengezondheidvzw' vind je een actueel vrijetijdsaanbod.

De aangeboden reizen worden georganiseerd door:

- > VTF België vzw: ondernemingsnummer 0460.969.536, vergunning categorie A 5336
- > CTT: ondernemingsnummer 0867.164.657, vergunning categorie A 6259
- > Travel Europe: registratienummer 1998/0079, vergunning categorie 12241/1a

JE LIDKAART IS GELD WAARD!

Toon je lidkaart van Vrije Tijd & Gezondheid vzw en geniet diverse kortingen.

AIKIDO MET KI VZW Keizer Karelstraat 111, 1000 Brussel

- > 10% korting bij abonnement

ARENA SPORT NV Halensebaan 148, 3290 Diest

- > 5% korting

BODY & VISION Parijsstraat 44, 3000 Leuven

- > kortingsbon van 10 euro

DORNE SPORT Hasseltsebaan 17, 3290 Deurne-Diest

- > 10% korting

FITNESS DEMIESTER BIERBEEK Bergstraat 10, 3360 Bierbeek

- > 5% korting

JURLIE SPORT Markt 13-14, 1740 Ternat

- > 10% korting

MB SPORT Steenweg op Brussel 258, 1780 Wemmel

- > 20% op voetbalschoenen en 10% op toebehoren

SCORE 10 (BODYBUILDING EN FITNESS) Kroonveldstraat 21, 1020 Laken

- > 25% bij abonnement

THERMEN TADEMA IN HALLE Ninoofsesteenweg 661, 1500 Halle
02 361 10 20

- > Arrangement 1: toegang thermen, gelaatsverzorging en pedicure: € 50
- > Arrangement 2: toegang thermen, lichaamsmassage met essentiële oliën (30 min.): € 50 i.p.v. € 54
- > Voordelig tarief op maandag, dinsdag en donderdag van 10 tot 11 uur: € 17 i.p.v. € 19 en gratis sessie aquagym ter waarde van € 10
- > Speciaal tarief jaarabonnement: € 400 i.p.v. € 460

TRAMPOLINESHOP Leuvensebaan 44, 3120 Tremelo

- > Kortingsbon van € 20 (bij aankoop van min. € 50 materiaal)

INSCHRIJVINGSFICHE

LID WORDEN

Ik wil lid worden van
Vrije Tijd & Gezondheid vzw:

Naam:

.....

Voornaam:

.....

Adres:

.....

.....

Telefoonnummer:

.....

Gsm-nummer:

.....

E-mailadres:

.....

Geboortedatum:

.....

PLAK HIER EEN ROZE KLEVER
(ENKEL VOOR LEDEN VAN DE FSMB)

Stuur de ingevulde inschrijvingsstrook naar
Vrije Tijd & Gezondheid vzw
Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel

Vuistregels om in te schrijven voor activiteiten

Om lid te worden, stuur je de inschrijvingsfiche volledig ingevuld terug. Dat kan per post, fax of e-mail. Let erop dat je het formulier dateert en ondertekent. Je kunt de ingevulde strook ook afgeven in een kantoor van de Socialistische Mutualiteit Brabant. Je kunt op dezelfde manier inschrijven voor activiteiten. Daarnaast kun je ook telefonisch intekenen, mits ons daarna het inschrijvingsformulier toe te sturen. Zodra wij je inschrijving ontvangen, krijg je van ons een algemene bevestiging/factuur. De betaling dient binnen 10 dagen na ontvangst van de factuur te gebeuren.

WANDELINGEN

<input type="checkbox"/> Historische wandeling	04/10/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Themawandeling fotografie	22/12/20	Testelt

GROEPSLESSEN

<input type="checkbox"/> Pilates les 1	03/10/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Pilates les 2	10/10/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Krav Maga les 1	09/11/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Krav Maga les 2	18/11/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Aerial yoga les 1	04/12/20	Sint-Pieters-Leeuw
<input type="checkbox"/> Aerial yoga les 2	11/12/20	Sint-Pieters-Leeuw
<input type="checkbox"/> Yogalessen zwangere vrouwen	27/12/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Zumba	23/01/21	Asse

EDUCATIEF

<input type="checkbox"/> Racisme, wat is dat?	06/10/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Workshop zelfportret	25/10/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Koken voor kinderen	28/10/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Kleuterdansen	08/11/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Eerste hulp ongevallen	10/11/20	Leuven
<input type="checkbox"/> Zelfgemaakte, gezonde 'fastfood'	26/11/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Muziekinstrumentenmuseum	19/12/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Workshop huidverzorging	20/12/20	Leuven
<input type="checkbox"/> Tot rust komen	22/01/20	Leuven

UITJES/CULTUUR

<input type="checkbox"/> Musical Daens	27/09/20	Busvervoer
<input type="checkbox"/> Walibi Halloween	31/10/20	Busvervoer
<input type="checkbox"/> Technopolis	29/11/20	Busvervoer
<input type="checkbox"/> Rondleiding Stadhuis Brussel	12/12/20	Brussel
<input type="checkbox"/> Blinddate: portretten bekijken en blozen	13/12/20	Antwerpen
<input type="checkbox"/> Planetarium	13/12/20	Brussel
<input type="checkbox"/> M-museum	10/01/21	Leuven
<input type="checkbox"/> Plopsa indoor Hasselt	17/01/21	Busvervoer

MEERDAAGSE VERBLIJVEN

<input type="checkbox"/> Kerstweekend Trier	12/12/20 en 13/12/20
---	----------------------

Ondergetekende verklaart te hebben kennisgenomen van de algemene voorwaarden, die op eenvoudig schriftelijk verzoek kunnen worden bekomen, en deze integraal en zonder enig voorbehoud te aanvaarden. Ondergetekende verklaart de nodige betalingen te zullen uitvoeren, onmiddellijk na ontvangst van de bevestiging.

Voornaam en naam:

Adres:

Aantal personen:

Telefoonnummer: Gsm-nummer:

E-mailadres:

Lidnummer Vrije Tijd & Gezondheid: ○○○○○○○○

Leeftijd deelnemende kinderen:

Handtekening en datum: