

Move it! XL Mechelen

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

Tofsport op het hoogste niveau

Dagprogramma

10u00-16u30: doorlopend initiatielessen. Elke groep heeft over de middag een pauze van minstens 45 minuten.

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

max. 10 deelnemers/groep (incl. begeleiding)

uiterlijk 4 juni: 8 € p.p. (begeleiding gratis)

van 5 t.e.m. 12 juni: 10 € p.p. (begeleiding gratis)

Alle voorinschrijvingen worden aangerekend

aantal kan kosteloos gewijzigd worden tot 4 juni

Aantal plaatsen per sessie is beperkt

plaatsen worden ingevuld o.b.v. datum inschrijving

Samen met jullie proberen we onze ecologische voetafdruk te beperken. Daarom vragen we aan alle deelnemers en begeleiders om indien mogelijk een eigen **drinkbus** mee te brengen.

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

Arrow Tag (45 min.) ★★★	Een eco-vriendelijke variant van paintball. Twee teams nemen het met pijl en boog tegen mekaar op. De pijlen zijn stomp en ongevaarlijk, maar dat vermoedde je waarschijnlijk al ...
Boccia (45 min.) ★★★	Is een paralympische variant op petanque waar tactiek, concentratievermogen en controle bij komt kijken.
Boksen (45 min.) ★★★	Met leuke materialen en gevarieerde oefeningen word je op een veilige manier ingeleid in de bokssport.
Boogschieten (30 min.) ★★★	Monitoren initiëren je in het Olympisch boogschieten... haal de Robin Hood in jou naar boven!
Bubbelvoetbal (45 min.) ★★★	Kruip in je bubbel en probeer te scoren, let op dat je onderweg niet omver wordt gebumperd!
Circustechnieken (45 min.) ★★★	Maak kennis met allerhande trucjes uit het circus en word clown van de dag.
Death ride (60 min.) ★★★	Klim omhoog en zoef tegen grote snelheid naar beneden. Ervaren monitoren staan garant voor je veiligheid.
Discgolf (45 min.) ★★★	Golf, niet op de klassieke manier met een golfclub en een balletje, maar met een frisbee. Fun!
Geocache (120 min.) ★★★	Verken het uitgestrekte domein met een gps-toestel. Aan het einde wacht de schat!
Go4Orienteering (60 min.) ★★★	Kan je verdwalen op 25m ² ? Probeer deze gloednieuwe variant van oriëntatiesport uit op Move it! XL.
Highland Games (45 min.) ★★★	Waan je in Schotland en werp de boomstam zo ver als je kan. Het dragen van een kilt is zeker niet verplicht.
Hockey (45 min.) ★★★	In 2018 werd België wereldkampioen. Voldoende reden om het ook op Move it! XL eens aan te bieden.
Jiu-Jitsu (60 min.) ★★★	Lesgevers van de Brussels Brazilian Jiu-Jitsu Academy wijden je op een leuke manier in in deze krijgskunst.
Kajak (60 min.) ★★★	Trek je zwemvest aan, bal je armspieren en peddel er op los op de prachtige vijver.
Karabijnschieten (45 min.) ★★★	Opperste concentratie vereist bij deze olympische sport.
Kubb & mölkky (45 min.) ★★★	Maak plezier met deze Scandinavische houten werpspelen.
Leeuwentoren (60 min.) ★★★	Een West-Vlaamse creatieveling brengt ons een nieuw werpspel, geïnspireerd door de Ieperse Leeuwentoren.
Mountainbike (75 min.) ★★★	Voormalig wereldkampioen Filip Meirhaeghe neemt je mee op pad. Een buitenkans!
Percussie (45 min.) ★★★	In deze workshop bepaal jij zelf het ritme! Met een djembe voor je neus lijkt het alsof je op Copacabana zit.
Skateboarding (45 min.) ★★★	Ben je een nieuwe Tony Hawk of ben je eerder een ramp op de, euh, ramp?
Squash (45 min.) ★★★	Doel: het balletje tegen de muur slaan en je tegenstander zo moe mogelijk maken.
Stand-up paddle (60 min.) ★★★	Staan op een surfplank met een peddel in de hand dobber je over het water, zalig toch!
Tafeltennis (45 min.) ★★★	Niemand minder dan paralympisch kampioen Florian Van Acker leert je zijn beste skills.
Tchouckball (45 min.) ★★★	Een nieuw en wervelend kaatsspel, met trampolines niet om in de springen, maar wel om de bal in te werpen.
 Te Gekke Wandeling (60 min.) ★★★	De gids neemt je mee langs de mooiste plekjes van het natuurgebied Mechels Broek. Geniet ervan!
Teambuilding (45 min.) ★★★	Samenwerking is vereist en de funfactor zal hoog liggen bij deze originele samenwerkingsspelen.
Vlottentocht (60 min.) ★★★	We maken een avontuurlijk tochtje op een zelfgebouwd vlot. We garanderen niet dat je 100% droog blijft.