



## **OP WEEKEND MET ACW !!!**

Aan alle benjamins, pupillen en miniemen van AC Waasland,

In februari staat ons weekend op het programma. We trekken naar **Herentals** om er twee toffe, sportieve dagen te beleven!!!

### **data :**

**zaterdag 18 tot zondag 19 februari 2012**

**plaats** : het prachtige BLOSO-domein in Herentals, met verblijf in het sporthotel

**prijs** : 95 euro, met inbegrepen het vervoer, ontbijt, 2 X middagmaal, 2 X avondmaal, 2 X vieruurtje, 1 overnachting, gebruik sportterreinen en sportzalen, zwemmen en schaatsen

**vervoer** : met de bus : heen- en terugweg

### **programma :**

Tijdens ons tweedaags verblijf in Herentals doen we verschillende sporten. Zo gaan we o.m. ijschaatsen en nemen we een duik in het plaatselijke zwembad. In de bosrijke omgeving plannen we ook een bosspel. Afhankelijk van het weer staan nog enkele binnen-/buitensporten op het programma.

### **begeleiding :**

benjamintrainsters Fran, Veerle, Sofie en Sophie  
pupillentrainers Eva en Dirk  
miniementrainer Gerry  
jeugdcoördinator Jos

### **inschrijving :**

Inschrijvingen gebeuren uitsluitend via onderstaand rekeningnummer met vermelding van naam + categorie + weekend Herentals.

Inschrijvingen dienen in orde te zijn voor 8 januari 2012.

Het rekeningnummer is **979-0856829-33**.

de jeugdtrainers

Jos, Sofie, Sophie, Fran, Veerle, Eva, Dirk en Gerry



## **OP STAGE MET ACW !!!**

Aan alle atleten vanaf cadet. In februari staat onze atletiekstage op het programma. We trekken naar **Herentals**.

### **data :**

**vrijdag 17 tot zondag 19 februari 2012**

**plaats** : het prachtige BLOSO-domein in Herentals, met verblijf in het sporthotel



**prijs** : 115 euro, met inbegrepen het vervoer, broodje op vrijdagavond, 2 X ontbijt, 2 X middagmaal, 2 X avondmaal, 2 X vieruurtje, 2 overnachtingen, gebruik sportterreinen en sportzalen, zwemmen en schaatsen

**vervoer** : heenweg met de trein (vertrek : 17.45u in het station van Sint-Niklaas), terugweg met de bus

### **programma :**

Naast de specifieke trainingen spurt/speer/afstand staan er ook andere sporten op het programma. Zo gaan we ijschaatsen en duiken het plaatselijke zwembad in.

### **inschrijving :**

Inschrijvingen gebeuren uitsluitend via onderstaand rekeningnummer met vermelding van naam + categorie + weekend Herentals.

Inschrijvingen dienen in orde te zijn voor 8 januari 2012. Het rekeningnummer is 979-0856829-33.

de trainers

