

PROVINCIALE BEWEGINGS- EN BELEVINGSDAG

DONDERDAG 25 JUNI 2026



Neos Lanaken ontvangt ons dit jaar voor een geweldige beleving. Onze thuisbasis voor de dag is Sportoase Montaignehof. Van daaruit starten de wandelingen, de fietstochten en de paardenkoetstocht. Gedurende de dag kan je tevens proeven van extra bewegingssessie die volkomen gratis aangeboden worden door Neos Limburg.





Programma

- 12.00 u.** Koffieonthaal met lunch van soep en broodje
13.00 u. Vrij vertrek wandelen en fietsen
 Gratis bewegingssessies
 Vertrek paardenkoetstocht
16.00 u. Aperitief
17.00 u. Avondmaal met saladeschotel

Schrijf je in voor wandelen, fietsen of paardenkoetstocht

Wandelen

- **5km:** een korte wandeling
- **12km:** een lange wandeling met korte uitleg van een ranger onderweg

Fietsen

- **37,6km** een heerlijke tocht door de vallei van de Ziepebeek
- **51,9km** prachtig fietsen door bos en natuur tot Terhills

Plannetjes zijn beschikbaar aan het onthaal. GPX-routes kunnen via QR-codes gedownload worden.

Paardenkoetstocht

Ben je er zelf graag bij maar kan je niet meer wandelen of fietsen, schrijf je dan -voor slechts 10 euro extra- in voor de paardenkoetstocht naar het verleden.

EXTRA! Gratis bewegingssessies om te proeven

13u-13u30	13u45 - 14u15	14u30 - 15u	15u15 - 15u45
Easy Fit	Pilates	Pilates	Line dance
Easy Yoga	Easy Fit	Line dance	Easy Yoga
		15u aquafit	15.30u vrij zwemmen

Je kan de timing van je wandeling of fietstocht aanpassen zodat je kan kennismaken met een bewegingsvorm naar keuze. **Inschrijven voor deze sessies kan je ter plekke.**

! *Vergeet je zwemgerief niet als je kiest voor aquafit of vrij zwemmen* **!**

Praktisch



Donderdag 25 juni 2026



Sportoase Montaignehof
 Montaigneweg 1
 3620 LANAKEN



49€ per persoon inclusief lichte lunch, saladeschotel, aperitief en 2 drankjes.



Inschrijven via de club, uiterlijk voor maandag 8 juni 2026.



Personen met beperkte mobiliteit kunnen inschrijven voor een paardenkoetstocht (duurtijd 1,5 uur aan €10)



Draag aub schoenen met zachte zolen om de vloer van de sporthal te sparen.

