

**DO 14/07 Fietstocht 'Noord
Antwerpen vanuit Brasschaat'
(± 60 km) Brasschaat**

Marc fietst met ons vanuit Brasschaat langs de Uitlegger, Heide, Kalmthout, Wildert, Nieuwmoer, Kapellen, Brasschaat. Onderweg genieten we van **twee drankstops**, maar met deze temperaturen is het aan te raden om **ook extra water of frisdrank** mee te nemen

Gemiddelde rijsnelheid: 19km/u

Graag je deelname melden per sms of telefoon aan Ann of Marc met vermelding van je naam en lidnummer. Indien toch nog belet, geef een seintje aan Ann a.u.b. zodat Ann en Marc niet onnodig op jou wachten.

Meebrengen: een fiets in goede staat en een reserve binnenband.

Niet-leden kunnen ook eenmalig deelnemen om kennis te maken met Oever en betalen ter plaatse
� 5 aan de verantwoordelijke.

Afspraakuur: 11u30

Afspraakplaats: Donksesteenweg 150 (aan de Openluchtschool Sint-Ludgardis) te 2930 Brasschaat

Aanvangsuur: 12u

Bijdrage: Gratis. Meld je, met je lidkaart in de hand, spontaan aan bij de verantwoordelijke voor controle.

Info: Marc H - 0498 27 75 13

of: AnnVDB - 0488 77 30 01

DO 14/07 Sauna Espace, Kalmthout

We relaxen na een drukke werkdag in deze gezellige sauna.

Als je voor het eerst komt, graag vooraf een seintje aan Marianne met het uur dat je er zal zijn (sms of mail), zodat we je kunnen verwelkomen.

Reserveren via www.sauna-espace.be

Afspraakplaats: Aan receptie van Sauna Espace, Putsesteenweg 52, 2920 Kalmthout.

Aanvangsuur: 18u

Info: Marianne S - 0495 88 55 40