



Dagactiviteiten en Ontmoeting Oostgaarde en Schollebaar Rijckehove

BEWEGEN

Kom in beweging - doe mee!

Locatie Bazuin	Activiteit	Tijd	Bijdrage
Maandag	Circuittraining	9.30 - 10.15	€ 2,50
Maandag	Seniorengym	10.30 - 11.45	€ 2,50
Maandag en vrijdag	Beweeg/Moestuin	13.00 - 15.00	geen
Maandag en woensdag	Duofiets	13.30 - 15.30	geen
Dinsdag	Seniorengym	13.30 - 15.00	€ 2,50
Woensdag	Seniorengym	10.30 - 11.30	€ 2,50
Donderdag	Wandelen (i.s.m. Sportief Capelle)	13.00 - 14.00	geen
Vrijdag	Bewegen op muziek	13.30 - 14.30	geen
Locatie Baronie	Activiteit	Tijd	Bijdrage
Maandag	Circuittraining	9.00 - 9.45	€ 2,50
Maandag	Circuittraining	10.00 - 10.45	€ 2,50
Maandag	Samen in beweging	10.30 - 11.00	€ 2,50
Dinsdag	Samen in beweging	10.15 - 11.00	€ 2,50
Donderdag, vrijdag	Duofiets	13.30 - 15.30	geen
Donderdag	Circuittraining	9.45 - 10.30	€ 2,50
Vrijdag	Samen in beweging	10.00 - 10.45	€ 2,50
Vrijdag	Wandelen (via Sportief Capelle)	13.00 - 14.00	geen
Locatie Beemsterhoek	Activiteit	Tijd	Bijdrage
Dinsdag	Seniorengym	13.00 - 14.00	€ 2,50
Dinsdag, donderdag, vrijdag	Duofiets	13.30 - 15.30	geen
Dinsdag en donderdag	Jeu de boules/koersbal	14.30 - 15.30	geen
Woensdag	Seniorengym	13.00 - 14.00	€ 2,50
Donderdag	Seniorengym	11.00 - 12.00	€ 2,50
Vrijdag	Seniorengym	11.00 - 12.00	€ 2,50
Locatie Rijckehove	Activiteit	Tijd	Bijdrage
Donderdag*	Sporten voor mensen met Parkinson	13.00 - 14.00	€21,50 (per mnd)

(*Voor als sporten in reguliere circuit niet meer gaat).

Wilt u het ook eens proberen? U kunt fijn aansluiten met gelijkgestemden en bewegen op uw eigen niveau.

Dagactiviteiten en Ontmoeting

Locatie Bazuin | Bazuin 1 | 06 - 588 959 47 | bazuin@zellingen.nl

Locatie Beemsterhoek | Beemsterhoek 338 | 06 - 820 646 44 | openinloop@zellingen.nl

Locatie Baronie | Baronie 326 | 06 - 330 408 86 | openinloop@zellingen.nl

Rijckehove fysiotherapie | Tsjakovskistraat 1 | 088 - 2069 067

