

ONTMOETING

BAZUIN – BARONIE – BEEMSTERHOEK - RIJCKEHOVE



Bewegen helpt om fit te blijven en een goede conditie te behouden. Als je je fit voelt, kun je langer actief blijven. De Zellingen organiseert vele beweegactiviteiten onder deskundige begeleiding. Gratis proefles!

KOM IN BEWEGING EN DOE MEE!

Duofiets

Fietsplezier voor twee! Informeer naar de mogelijkheden. Vindt u fietsen leuk, maar lukt het niet (meer) om zelfstandig deel te nemen aan het verkeer? Kom dan bij de Zellingen kennismaken met de duofiets (een fiets met een comfortabele zitting voor 2 personen naast elkaar).

maandag en woensdag	14.30 – 15.30	gratis	Bazuin
dinsdag en donderdag	13.30 – 15.30	gratis	Beemsterhoek

Senioren in beweging

Oefeningen gericht op functioneel bewegen (stabiliteit, souplesse en motoriek)

maandag	13.00 - 14.00	€1,50 per les	Bazuin (Viool)
dinsdag en woensdag	10.00 - 11.00	€1,50 per les	Beemsterhoek
woensdag	13.00 - 14.00	€1,50 per les	Bazuin (Viool)

Sjoelen/Jeu de Boules

dinsdag / donderdag	13.30 - 15.30	gratis	Beemsterhoek
---------------------	---------------	--------	--------------

Circuittraining

Onder professionele begeleiding bewegen, gericht op conditie, kracht en balans.

maandag intensief	9.15 - 10.15	€2,50 per les	Baronie (tijdelijk: Linie 3)
maandag intensief	10.15 - 11.15	€2,50 per les	Baronie (tijdelijk: Linie 3)
maandag basis	11.15 - 12.00	€2,50 per les	Baronie (tijdelijk: Linie 3)
woensdag basis	11.00 - 12.00	€2,50 per les	Baronie (tijdelijk: Linie 3)

Koersbal en biljart

maandag	10.00 - 11.30	gratis	Bazuin
dinsdag	13.00 - 15.00	gratis	Baronie (tijdelijk: Linie 3)
woensdag (alleen koersbal)	14.30 - 15.30	gratis	Bazuin

Beweeg-/moestuun

maandag/donderdag	13.00 - 15.00	gratis	Bazuin
3 ^e zaterdag v.d. maand	10.00 - 12.00	gratis	Bazuin

Wandelen

Wandeling van +/- 1 uur. Ook voor mensen met een rollator! Afsluiten met een kopje koffie.

dinsdag	13.00 - 14.00	gratis	Bazuin
vrijdag	13.00 - 14.00	gratis	Baronie (Sportief Capelle)

Parkinsongym

Beweeggroep voor mensen met de ziekte van Parkinson of op Parkinson lijkende aandoeningen. Onder professionele begeleiding.

woensdag/ donderdag	13.00-14.00	€4,50 per les	Rijckehove
---------------------	-------------	---------------	------------

Dagactiviteiten en Ontmoeting

Oostgaarde | Beemsterhoek 338 | 010 – 7535610 | openinloop@zellingen.nl

Oostgaarde | Baronie 326 (tot 04-2020 Linie 3, 1^e etage | 06 - 33040886 | openinloop@zellingen.nl

Schollevaar | Bazuin 1 | 010 – 2646531 | bazuin@zellingen.nl

Rijckehove Parkinsongym | Tsjakovskistraat 1 | 010 - 2665770