

ACTIVITEITENKALENDER

Mei in beweging: probeer het zelf!

Verschillende verenigingen bieden u de mogelijkheid om kennis te maken met hun aanbod aan sport en beweging. Zo kunt u op uw eigen tempo ontdekken wat bij u aansluit. Hieronder treft u de activiteitenkalender. Voor vragen of aanmelding kunt u contact opnemen met de betreffende contactpersonen.

Zeilschool 'de Ulepanne'

Dagdeel in overleg

Zeilen is een ontspannen en gezellige activiteit waarbij u geniet van rust, natuur en frisse lucht op het water.

Samen het water op zorgt voor mooie momenten, beweging en nieuwe energie.

Contactpersoon: Peter Keus
info@ulepanne.nl
0514-602982

Sportclub F en F The Inner Way

Taiji (Tai Chi) Ma 11 mei 19.30-20.30

Tai chi is een rustige bewegingsvorm die helpt bij balans, ontspanning en soepelheid. Door vloeiende bewegingen en aandacht voor uw ademhaling komt u zowel lichamelijk als mentaal tot rust.

Contactpersoon: Paulien Leonora
paulien@sportclubfenf.nl
06-25523812

Universal Gym

Elke donderdag in mei

Circuit fitness **08:45 - 09:45**

Een gevarieerde training waarbij u in circuitvorm werkt aan kracht en conditie.

Aangepast sporten **13:00 - 14:00**

Bewegen op een manier die bij u past, met aandacht voor uw mogelijkheden.

Laagdrempelig, veilig en onder begeleiding.

Contactpersoon: Riccardo Tjalsma
info@universalgym.nl
06-29358928

Wandelgroep in Balk

Elke dinsdag in mei 13:30

De wandelgroep biedt een gezellige en laagdrempelige manier om in beweging te blijven. Samen wandelen in een rustig tempo, met ruimte voor een praatje en genieten van de omgeving.

Contactpersoon: Francien Bekius
f.bekius@sociaalwerkdekear.nl
06-51291163

Een samenwerking van:

MEI IN >> BEWEGING

ACTIVITEITENKALENDER

Yogastudio ASana

Ma & Vrij 9:30 - Di & Do 19:30

Yoga is een rustige bewegingsvorm die helpt bij ontspanning, flexibiliteit en balans.

Contactpersoon: Annemiek Slappendel
asana-yoga@kpnmail.nl
06-12044456

Kaizen Ryu Karate Do

Taiso - elke vrijdag in mei 19:00-20:00

Taiso is een rustige en toegankelijke bewegingsvorm. De oefeningen helpen u soepel, fit en in balans te blijven.

Contactpersoon: Patrick ZWaagman
info@kaizenryukaratedo.nl
06-15341214

Doortrappen

Elke dinsdag in mei 13:30

Vanuit de Teernstrabrug vertrekt een gezellige fietsgroep voor iedereen die graag in beweging is en geniet van de buitenlucht.

Contactpersoon: Frank Timmerman
f.timmerman@sociaalwerkdekear.nl
06-51291262 | 06-12044456

Badmintonclub Oer 't Net

Donderdagen vanaf 20:15 uur (zaal open vanaf 20:00 uur) tot uiterlijk 22:00 uur

Kom 3x gratis meespelen en ontdek hoe leuk badminton is. Bevalt het? Kies daarna wat bij je past!

Contactpersoon: Margret de Boer
Secretaris@oertnet.nl
06-24319436

BALK & BEWEEG SENIOREN 55+