

Oud-Fit



senioren sportvereniging

WAAROM OUD-FIT?

Een zeer gevarieerd aanbod.
Geen competitiedruk zodat u rustig aan uw lichamelijke conditie kunt werken.

Een gezellige sfeer waarin u nieuwe sociale contacten kunt opbouwen.

GYM, SPORT EN SPEL

Naast sport- en spelactiviteiten zoals hockey, tennis en volleybal, worden hierbij oefeningen gedaan om soepel en lenig te blijven.

DYNAMIC TENNIS

Een racketsport, gemakkelijk te leren zonder langdurige oefening vooraf.

BEWEGEN OP MUZIEK

Wie houdt er niet van? De muziek geeft het tempo en de stijl aan waarbij we ook spierversterkende oefeningen doen.

TAI CHI

Deze populaire oosterse bewegingskunst is gericht op de balans tussen lichaam en geest.

ZUMBA GOLD

U geniet van ritmes zoals Merengue en Salsa. Zumba Gold garandeert dat iedereen een veilige en effectieve work-out kan volgen.

FITTER OUD

Deze aangepaste vorm van Gym, Sport en Spel is bedoeld voor mensen die (even) wat meer moeite hebben met bewegen.

ZEKER BEWEGEN

Hier leert u valincidenten te verminderen en meer zelfvertrouwen in uw fysieke conditie te krijgen.

WEEKOVERZICHT ACTIVITEITEN

ACTIVITEIT	GROEP	DAG	TIJD	LOCATIE
GYM, SPORT EN SPEL	21	maandag	09.00 - 10.00 uur	Sportzaal Achterlo
ZEKER BEWEGEN	27	maandag	14.15 - 15.15 uur	Sportzaal Wijchen-Zuid
DYNAMIC TENNIS	11	maandag	15.00 - 16.00 uur	Sportzaal Achterlo
BEWEGEN OP MUZIEK	31	dinsdag	09.00 - 10.00 uur	Danszaal Mozaïek
BEWEGEN OP MUZIEK	32	dinsdag	10.00 - 11.00 uur	Danszaal Mozaïek
FITTER OUD	51	dinsdag	13.45 - 14.45 uur	Zaal 7 't Achterom
GYM, SPORT EN SPEL	26	dinsdag	15.00 - 16.00 uur	Sportzaal Achterlo
GYM, SPORT EN SPEL	22	dinsdag	19.00 - 20.00 uur	Sportzaal De Buizerd heren
BEWEGEN OP MUZIEK	33	dinsdag	19.00 - 20.00 uur	Sportzaal Noorderlicht
GYM, SPORT EN SPEL	23	woensdag	09.00 - 10.00 uur	Sportzaal Achterlo
ZEKER BEWEGEN	28	woensdag	10.00 - 11.00 uur	Sportzaal Achterlo
DYNAMIC TENNIS	12	woensdag	14.00 - 15.30 uur	Sportzaal Achterlo
DYNAMIC TENNIS	13	woensdag	15.30 - 17.00 uur	Sportzaal Achterlo
TAI CHI	41	donderdag	13.30 - 14.30 uur	Wijkcentrum Wijchen-Zuid
FITTER OUD	52	donderdag	14.00 - 15.00 uur	Silverfitness / Meander
GYM, SPORT EN SPEL	24	donderdag	20.00 - 21.00 uur	Suikerberg Woezik
GYM, SPORT EN SPEL	25	donderdag	20.15 - 21.15 uur	Sportzaal De Speelhoeve dames
ZUMBA GOLD	34	vrijdag	11.00 - 11.45 uur	Danszaal Mozaïek
DYNAMIC TENNIS	15	vrijdag	15.30 - 16.30 uur	Sportzaal Achterlo
DYNAMIC TENNIS	14	zaterdag	09.30 - 11.00 uur	Sportzaal Wijchen-Zuid