

BEWEEGACTIVITEITEN

VOLWASSENEN & 55+



Wilt u gezellig bewegen met buurtgenoten? Bekijk hier het aanbod voor volwassenen & 55+ per dag in stadsdeel Centrum. Kom meedoen bij één van de beweeggroepen.

STADSDEEL CENTRUM



DansPark



SCIANDRI



BEWEEGACTIVITEITEN

VOLWASSENEN & 55+

Maandag

10.00-11.00	Moderne Dans Dance Connects*	Wladimir Dancestudio, Lijnbaansgracht 166
10:00-10:45	Fitgym 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Societeit de 2e uitleg, Nieuwe Looiersstraat 29
10:45-11:30	Gymnastiek 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Claverhuis
11:00-12:00	Wandelen met hulpmiddel Sciandri (gratis)	Slecht ter been/met hulpmiddel Dagcentrum de Keyzer
11:15-12:00	Fitgym 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Societeit de 2e uitleg, Nieuwe Looiersstraat 29
12:00-13:00	Yoga 55+ MBVO (13,50€ per maand)	Claverhuis
14:00-15:00	Stoelengym Sciandri (1,75€ per keer)	Oefeningen op of naast de stoel Funenpark 161
14:00-14:45	Gymnastiek 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Goodwillburgh, Anne Frankstraat 2
14:45-15:45	Dansmix 50+ Dance Connects*	Studio Vredenburg
16:00-17:00	Moderne Dans Dance Connects*	Studio Vredenburg
16:30-17:30	Conditietraining (buiten) Sciandri (1€ per keer)	Rustig werken aan conditie Marineterrein (co)
18:00-19:00	Aerobics Sciandri	Bewegen op muziek, conditie. Sporthal Oostenburg

BEWEEGACTIVITEITEN

VOLWASSENEN & 55+

Dinsdag

9:45-10:30	Aerobic 55+ MBVO (13,50€ per maand)	Claverhuis
10:15-11:15	Moderne Dans 60+ Dance Connects*	Wladimir Dance Studios
10:45-11:30	Gymnastiek 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Societeit de 2e uitleg, Nieuwe Looiersstraat 29
10:45-11:30	Yoga 55+ MBVO (13,50€ per maand)	Claverhuis
11:00-12:00	Fitness met begeleiding MBVO (70€ per jaar)	Makroon Nieuwe Passeerdersstraat 1a
11:30-12:30	Moderne Dans 60+ Dance Connects*	Wladimir Dance Studios
12:30-13:30	Fit Training (buiten) Sciandri (1,00€ per keer)	Spierversterkende oefeningen. Haarlemmerpoort
12:30-13:15	Gymnastiek 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Claverhuis
13:45-14:30	Gymnastiek 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Kleine Boe Kleine Wittenburgstraat 100
17:00-18:00	65+ training (binnen) Sciandri (1,75€ per keer)	Spierversterkende oefeningen. Gymzaal Westerstraat 202
19:00-20:00	Conditietraining (binnen) Sciandri (1€ met stadsdpas)	Rustig werken aan conditie. Sporthal Oostenburg
20:00-23:00	Badminton&Tafeltennis instuif Sciandri (1€ met stadsdpas)	Als duo vrij spelen. Geen les Sporthal Oostenburg.

BEWEEGACTIVITEITEN

VOLWASSENEN & 55+

Woensdag

10:30-11:30	Wandel je fit Sciandri (gratis)	Met een groep wandelen Claverhuis
11:00-12:00	60+ Fit training Sciandri (1,75€ per keer)	Wethouder Verweijhal (locatie is tijdelijk)
12:30-13:15	Gymnastiek 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Claverhuis
13:00-14:00	Stoelyoga Team Sportservice (gratis)	Yoga vanaf de stoel. De Boomspijker
13:30-14:30	Slow Flow Dance Dance Connects*	Dans voor senioren. Huis van de Tijd
16:00-17:00	Stoelengym Sciandri (gratis)	Oefeningen op of naast een stoel. Reel (Tussen de Bogen)

***De kosten van de lessen van Dance Connects:**

Per 5 lessen/ per 10 lessen

Bijstand: 0€ / 0€

Stadsdpas groene stip: 17,50€ / 25€

Stadspas blauwe ruit: 50€ / 85€

regulier: 65€ / 105€

BEWEEGACTIVITEITEN

VOLWASSENEN & 55+

Donderdag

11:00-12:00	Fitness met begeleiding MBVO (70€ per jaar)	Makroon, Nieuwe Passeerdersgracht 1a
11:00-11:45	Gymnastiek 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Claverhuis
11:30-12:30	Zwemmen Sciandri (3€ per keer)	Individueel maar toch samen. Marnixbad
13:00-13:45	Gymnastiek 60+ MBVO (6,50€ per maand)	Reel, Tussen de Bogen
13:15-14:15	Dansmix 60+ Dance Connects*	Wladimir Dance Studios
14:30-15:30	Moderne Dans 60+ Dance Connects*	Wladimir Dance Studios
18:00-19:00	Aangepast sporten Sciandri (gratis)	Fysieke en/of mentale beperking Sporthal Oostenburg
18:00-19:00	Bodyshape Sciandri (v.a. 1€ stadspas)**	Sporten op & met muziek Sporthal Oostenburg

**Met stadspas 1€
55+ 1,75€
Volwassennnen 2,50€

Vrijdag

10:00-11:00	Wandel je Fit Sciandri (gratis)	Samen gezellig wandelen. Vanaf de Witte Boei
-------------	---	---

BEWEEGACTIVITEITEN

VOLWASSENEN & 55+

Zaterdag

- | | | |
|-------------|--|---|
| 9:30-10:30 | Bewegen op Muziek
Sciandri (1€ per keer) | Voor vrouwen.
Sporthal Oostenburg |
| 11:00-12:00 | Dans met MS & Reuma
DansPark | Souplesse, houding & balans
Academia voor Theater&Dans |

Zondag

- | | | |
|-------------|--|---|
| 9:30-10:30 | Bewegen op Muziek
Sciandri (1€ per keer) | Voor vrouwen.
Sporthal Oostenburg |
| 13:15-14:45 | Dansen
DansPark | Dansles voor mensen met
bewegingsproblematiek.
Academia voor Theater&Dans |

VRAGEN OVER HET AANBOD?

Sciandri:
Yvonne, yvonne@sciandri@gmail.com

Dance Connects:
info@danceconnects.nl

MBVO:
info@mbvoamsterdam.nl

Team Sportservice:
Tkorff@teamsportservice.nl

DansPark:
dido@danspark.org