

Sportieve activiteiten:

Biljart:

Maandag 9.00 - 12.00 uur

Dinsdag en donderdag 8.00 - 12.00 uur

Vrijdag 9.00 - 12.00 uur

Dans voor iedereen:

Donderdag 10.30 - 11.30 uur

Een dansles waarin iedereen mee kan dansen, juist als je beperkingen hebt. Starten met dansen op een stoel, en elke keer, letterlijk of figuurlijk, een stapje verder.

Duofietsen:

Samen met een vrijwilligers fietsen. Voor mensen die nog wel willen fietsen maar dit niet meer zelfstandig mogen of kunnen.

Gymnastiek:

Donderdag 13.00 - 13.30 uur

Ouderengymnastiek onder leiding van een fysiotherapeut van Fysiomeer

Koersbal:

Maandagochtend van 10.00 - 12.00 uur

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules met grotere ballen met een afwijking naar links of rechts. De speler moet bedenken welke koers zijn bal zal gaan om zo dicht mogelijk bij de 'jack' (het doel) te komen.

Linedance:

Vrijdag 13.00 - 14.15 uur

Linedance is een formatiedans waarbij een groep danst, op vrolijke muziek en in één of meer rijen waarbij ze samen dezelfde bewegingen uitvoeren.

Sportinstuif:

Donderdag 10.00 - 12.00 uur Sporthal ICL.

Stoelyoga:

Maandag 14.30 - 15.30 uur

Stoelyoga is een milde vorm van yoga die wordt beoefend met een stoel. Sommige oefeningen voer je zittend uit. Bij staande oefeningen gebruikt je de stoel als ondersteuning. Omdat gecompliceerde en complexe oefeningen bij Stoelyoga niet aanwezig zijn, kan iedereen deze bewegingsvorm doen.

Tai Chi (via Chiatsurei):

Dinsdag 9.30 - 10.30 uur en 10.45 - 11.45 uur

Woensdag 20.00 - 21.00 uur

Yoga:

Maandag (via Wilskracht) 18.45 - 19.45 uur en 20.00 - 21.00 uur

Dinsdag (via EnjoYoga) 20.00 - 21.15 uur

Woensdag 9.00 - 10.00 uur, 10.15 - 11.15 uur en 11.30 - 12.30 uur

Donderdag (via Wilskracht) 20.00 - 21.15 uur en 20.00 - 21.15 uur via EnjoYoga

Zaterdag 9.00 - 10.00 uur en 10.15 - 11.15 uur

Zwembus:

Elke woensdagochtend om 07.00 uur rijdt onze bus een enthousiaste groep zwemmers naar het Noorderparkbad. Er worden baantjes gezwommen. Rond 9.00 uur is iedereen weer thuis.