

# Heuvel

## Beweegactiviteiten voor ouderen

**Wilt u ook meer bewegen?**

**Kijk naar de  
mogelijkheden  
bij u in de buurt!**

**Kijk hier naar de mogelijkheden bij u in de buurt:**

***De Vlieren, Mgr. Nolensplein 1, Heuvel***

Maandag	Chi Kung	09.30 - 10.30	(076) 525 15 00
Woensdag	Gymnastiek	09.00 - 09.45	(076) 525 15 00
	Gymnastiek	10.00 - 10.45	(076) 525 15 00
	Zityoga	13.45 - 14.45	(076) 525 15 00
Donderdag	Wandelen 10 Km	13.30 uur	(076) 565 73 57

***Auris de Spreekhoorn, Dirk Hartogstraat 10 , Heuvel***

Maandag	Sport en Spel	15.30 - 16.30	(076) 525 15 00
---------	---------------	---------------	-----------------

***Sportvereniging de Bredase Ring, Oranjeboomstraat 163, Heuvel***  
*[www.bredasering.com](http://www.bredasering.com)*

Dinsdag	Boksen (60+)	10.00 - 11.00	(076) 522 74 60
Donderdag	Boksen (60+)	10.00 - 11.00	(076) 522 74 60

***Thebe / Heuvel, Donatello 1, Heuvel***  
*[www.wiego.nl](http://www.wiego.nl)*

Woensdag	Wandelen 5 Km	09.30 uur	(076) 565 73 57
----------	---------------	-----------	-----------------

***Cursus In Balans, De Brink, Heemskerkstraat 55, Heuvel***  
*[www.wijbeginbijjou.nl](http://www.wijbeginbijjou.nl)*

Start 31 augustus	13 weken	10.00 - 11.00	(076) 525 15 00
----------------------	----------	---------------	-----------------

***Van Sonsbeeckpark, verzamelen bij standbeeld, Boeimeer***

Donderdag	Bewegen in het park	11.00 - 12.00	06 - 39663131
Zaterdag	Wandelen	10.00 - 11.00	(076) 525 15 00

***Thebe Aeneas, Zart 35 , Boeimeer***

Maandag	Zitfit	11.00 - 11.45	(076) 525 15 00
Woensdag	Gymnastiek	09.30 - 10.15	(076) 525 15 00
Woensdag	Gymnastiek	10.45 - 11.30	(076) 525 15 00

***De Blaker, Graaf Hendrik III plein 128, Boeimeer***

Woensdag	Yoga	11.15 - 12.15	(076) 525 15 00
----------	------	---------------	-----------------

***Wijkcentrum Princenhof, Princentuin 1 , Princenhage***

Maandag	Fietsen met de KBO	13.30 uur	(076) 525 15 00
Woensdag	Koersbal	09.30 - 11.30	(076) 525 15 00

***De Boschwachter, Huisdreef 4, Breda Mastbos***

Maandag	Wandelen (LB)	13.30 - 14.30	06 - 38915979
	Wandelen (LB) hoger tempo	14.30 - 15.30	06 - 38915979
Vrijdag	Nordic wandelen (gevorderden)	12.15 - 13.45	(076) 525 15 00
	Nordic wandelen (beginners)	14.15 - 15.00	(076) 525 15 00

**Zwembad Sonsbeeck, Pieter-Christiaanstraat 2, Breda**

[www.optisport.nl/sonsbeeck](http://www.optisport.nl/sonsbeeck)

Maandag	Aqua Joggen	11.15-12.00	(076) 524 65 07
	Aqua Vitaal	13.00-14.00	(076) 524 65 07
	Aqua Therapie	14.30-15.30	(076) 524 65 07
Dinsdag	Aqua Active	14.00-14.45	(076) 524 65 07
Donderdag	Aqua Vitaal	09.00-10.00	(076) 524 65 07
	Aqua Vitaal	10.00-11.00	(076) 524 65 07
	Aqua Therapie	11.00-12.00	(076) 524 65 07
Vrijdag	Aqua Trim	10.30-11.15	(076) 524 65 07
	Aqua Joggen	11.15-12.00	(076) 524 65 07

**U mag gratis en vrijblijvend een proefles volgen, van te voren bellen is gewenst.**

### **Kosten:**

Informeer naar de kosten per beweegactiviteit.

### **BredaPas:**

Bij de meeste aanbieders geldt dat je met de BredaPas korting krijgt op de contributie. Per aanbieder is er een verschil in de hoogte van de korting. Dit kunt u zelf navragen.

### **Behoeft u advies?**

Voor vragen kunt u contact opnemen met:

Tiemen Visée, beweegcoach Zorg voor elkaar Breda

Tel: 06-40771305; e-mail: [tiemenvisee@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:tiemenvisee@zorgvoorelkaarbreda.nl)