



Zorg voor
elkaar Breda

Princenhage 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:

Wijkcentrum Princenhof, Princentuin 1, Breda

Maandag	Zitfit	13.30-14.15 uur	(076) 525 15 00
	Combigymnastiek	14.45-15.30 uur	(076) 525 15 00
	Hatha Yoga	18.45-21.45 uur	(076) 525 15 28
	Fietsen met de KBO	13.30 uur *	(076) 525 15 28
Dinsdag	Chi Kung	09.00-10.00 uur	(076) 525 15 00
	Chi Kung	10.30-11.30 uur	(076) 525 15 00
Woensdag	Koersbal	09.30-11.30 uur	(076) 525 15 28
Donderdag	Yoga	09.15-10.15 uur	(076) 525 15 00
	Yoga	10.45-11.45 uur	(076) 525 15 00
	Gymnastiek	14.00-14.45 uur	(076) 525 15 00
Vrijdag	Wandelen	10.00-11.00 uur	(076) 525 15 28

* 20 km fietsmiddagen zijn gratis en beginnen 3 april vanaf wijkcentrum Princenhof

Iyengar yoga Breda, Oosterstraat 106, Breda

Donderdag	Yoga bij medische klachten	09.30-11.00 uur	(0162) 456 422
-----------	----------------------------	-----------------	----------------

Wijkcentrum de Koe, Ambachtenlaan 1, Breda

maandag	Gymnastiek *	19.00-20.00 uur	Vrouwenvereniging Princenhage
---------	--------------	-----------------	-------------------------------

* na 4 lessen is lidmaatschap bij de vereniging verplicht

Wijkcentrum de Dobbelsteen, Doelen 36, Breda

Woensdag	Yoga	18.45-20.00	(076) 522 53 06
Woensdag	Yoga	20.15-21.30	(076) 522 53 06

SV Fier, Sporthal de Doelen, Doelen 7, Breda

Woensdag	Badminton	20.30-23.00	Frank Tullemans
Donderdag	Badminton dames	08.30-09.30	Mirjam Wolters

Basisschool De Eerste Rith, Hovenierstraat 54, Breda

Donderdag	Fit gym	19.30-20.30 uur	Anouk Stegeman
-----------	---------	-----------------	----------------

In Balans *

Start 31-8	10 weken	15.30-16.30 uur	(076) 525 15 00
------------	----------	-----------------	-----------------

* Eenmalige cursus met oefeningen om het evenwicht te verbeteren

De Ruimte, Heuvelstraat 52B, Breda

Woensdag	Biodanza	20.00-21.30 uur	06 - 40 58 33 78
----------	----------	-----------------	------------------

Voetbalvereniging Baronie, Blauwe Kei 1A, Blauwe Kei

Woensdag	Walking football (60+)	10.00-12.00 uur	(076) 521 45 00
----------	---------------------------	-----------------	-----------------

Sportvereniging De Bredase ring, Oranjeboomstraat 163, Breda

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

Auris De Spreekhoorn, Dirk Hartogstraat 10, Breda

Maandag	Sport & Spel voor senioren	15.30-16.30 uur	(076) 525 15 00
---------	-------------------------------	-----------------	-----------------

Zwembad Sonsbeeck, Pieter-Christiaanstraat 2, Breda *

Maandag	Aqua Joggen	11.15-12.00 uur	(076) 524 65 00
	Aqua Vitaal	13.00-14.00 uur	(076) 524 65 00
	Aqua Therapie	14.30-15.30 uur	(076) 524 65 00
Dinsdag	Aqua Active	14.00-14.45 uur	(076) 524 65 00
Donderdag	Aqua Vitaal	09.00-10.00 uur	(076) 524 65 00
	Aqua Vitaal	10.00-11.00 uur	(076) 524 65 00
	Aqua Therapie	11.00-12.00 uur	(076) 524 65 00
Vrijdag	Aqua Trim	10.30-11.15 uur	(076) 524 65 00
	Aqua Joggen	11.15-12.00 uur	(076) 524 65 00

* op vertoon van deze folder krijgt u een gratis proefles



Zorg voor
elkaar Breda

Tennispark Princenhage, Rithsestraat 62, Breda

Kijk voor de mogelijkheden op www.tennisparkprincenhage.nl

Yoga in Heuvel: Dr. Struyckenstraat 165, Breda

Kijk naar de mogelijkheden op www.yogasite.nl of bel 06 20 01 38 48.

U mag altijd gratis en vrijblijvend een proefles volgen! en hoeft hiervoor géén afspraak te maken, maar van te voren bellen is gewenst.

Na afloop:

Bij de meeste activiteiten wordt er na afloop een kopje koffie/thee gedronken en bijgepraat.

Kosten:

Tijdens de proefles kunt u informeren naar de kosten van de beweeg-activiteit.

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 goed advies?

Staat uw favoriete activiteit er niet bij of wilt u graag meer informatie over bewegen, bel of mail de beweegcoach, Tiemen Visée, 06 40 77 13 05 of tiemenvisee@zorgvoorelkaarbreda.nl.