

Dag

Sport	Data	Tijdstip	Locatie
Triatlon (incl. lunch)	Ma 19 okt	9.30 – 14.30 uur	Zwembad Aquapelle Alkenlaan 85
Dynamic Tennis	Do 29 okt en 5 nov	13.30 – 15.00 uur	Sporthal Oostgaarde Dakotaweg 261
Aquafit	Do 5 en 12 nov	13.45 - 14.45 uur	Zwembad Aquapelle Alkenlaan 85
Mindful Walk	ma 16 en vr 27 nov	13.30 - 14.30 uur of 14.45 - 15.45 uur	Verzamelen bij Restaurant 't Hooghe Water Groenedijk 48
Pilates	di 1 en di 8 dec	15.00 - 16.00 uur	Kerklaan 48 Nieuwekerk a/d IJssel

Avond

Sport	Data	Tijdstip	Locatie
Tai Chi	ma 26 okt en ma 2 nov	19.30 - 20.30 uur	Gymzaal Dorus Rijkersrede 7
Aquajoggen	di 17 en 24 nov	20.00 - 21.00 uur	Zwembad Aquapelle Alkenlaan 85
Yoga	ma 2, wo 4 en do 12 nov	18.30 - 19.30 uur (2 nov) 19.00 - 20.00 uur (4 nov) 20.00 - 21.00 uur (12 nov)	Gymzaal Aleoeten 28

### Triatlon incl. lunch: | Kosten: € 7,50

Zoals de naam al zegt bestaat deze activiteit uit drie sport- en beweegonderdelen. Het doel van de triatlon is niet om de beste tijd te behalen, maar om de drie activiteiten groepsgewijs met elkaar te voltooien.

9.30 – 10.15 uur Zelfstandig banen zwemmen  
10.15 uur Pauze met koffie/thee  
10.45 – 11.45 uur Wandelen (ca. 4 km)  
12.00 uur Lunch  
13.00 – 14.30 uur Fietsen (ca. 15 km)

19 okt

### Dynamic Tennis | Kosten: gratis

Een mix tussen tennis, badminton en tafeltennis. Je speelt met een licht raket op een badminton veld volgens de regels van het tafeltennissen met een zachte bal.

29 okt  5 nov

### Aquafit | Kosten: € 3,-

Samen bewegen in het ondiepe water is gezond en bovendien erg gezellig. Houd je spieren soepel en voel je weer helemaal fit.

5 nov  12 nov

### Mindful Walk | Kosten: € 3,- Samen met: Typisch Winnifred

Mindful walk gebruikt in al haar activiteiten de combinatie van mindfulness, ademhalingstechnieken en lopen. Oftewel: Uit je hoofd en in je lijf

16 nov 13.30 – 14.30 uur  16 nov 14.45 – 15.45 uur  27 nov 13.30 – 14.30 uur  27 nov 13.30 – 14.30 uur

### Pilates | Kosten: € 3,- Samen met: Anita

Tijdens de les ligt de focus op bewustzijn, kracht, lenigheid en coördinatie in combinatie met de ademhaling. Na de les voel je je energiek en toch ontspannen!

1 dec  8 dec

### Tai Chi | Kosten: € 3,- Samen met: Tai Chi Rotterdam

Tai Chi staat bekend als een soepele, harmonieuze manier van bewegen die goed is voor lichaam en geest.

26 okt  2 nov

### Aquajoggen | Kosten: € 3,-

Onder begeleiding van een gediplomeerd zweminstructeur wissel je loop-, fiets- en langlaufoefeningen af met spierversterkende oefeningen.

17 nov  24 nov

### Yoga | Kosten: € 3,-

Met yoga werk je aan het versterken en het soepel houden van je lichaam en je geest. Je brengt je lichaam in balans en voelt rust in je hoofd.

2 nov  4 nov  12 nov