

# BEWEGEN CURSUSSEN

	START	TIJD	PRIJS €	LOCATIE	AANTAL LESSEN
Bewegen op muziek (1)	Ma. 02-09	13.30-14.15	137	De Drie Eiken	35
	Di. 03-09	09.30-10.15	148	Klaarwater	38
	Di. 03-09	10.30-11.15	148	Klaarwater	38
	Di. 03-09	11.30-12.15	137	Klaarwater	35
Country Line dance Ma. ochtend 9.30 beginnersgroep (1) Overige groepen (2)	Ma. 02-09	09.30-10.45	142	De Klarinet	35
	Ma. 02-09	10.45-12.00	142	De Klarinet	35
	Do. 05-09	09.30-10.45	142	De Klarinet	35
	Do. 05-09	10.45-12.00	142	De Klarinet	35
Actief sporten: kracht, coördinatie, balans, reactievermogen & spel (3)	Wo. 11-09	20.45-21.45	165	Sporthal Smitsweg	35
	Vrij. 13-09	09.30-10.30	165	Boulevard De Engh	35
	Vrij. 13-09	10.45-11.45	165	Boulevard De Engh	35
Dynamic Tennis (3)	Vrij. 13-09	13.45-14.45	165	Boulevard De Engh	35
Meer bewegen voor ouderen (1)	Ma. 09-09	13.30-14.15	137	De Klarinet	35
Pilates (1-2)	Wo. 04-09	10.00-11.00	165	De Drie Eiken	35
	Di. 03-09	09.00-09.55	165	De Klarinet	35
	Di. 03-09	10.00-10.55	165	De Klarinet	35
Pilates op en rond de stoel (1)	Di. 03-09	11.00-11.55	165	De Klarinet	35
Sport en Spel (3)	Ma. 02-09	09.30-10.30	165	De Banninghal	35
Yoga (1-2)	Ma. 02-09	12.00-13.00	165	De Drie Eiken	30
	Di. 10-09	09.15-10.15	165	IDEA	35
	Di. 10-09	10.30-11.30	165	IDEA	35
	Di. 03-09	11.30-12.30	145	Rademaker- straat 27A	30
	Do. 12-09	09.00-10.00	160	Klaarwater	34
	Do. 12-09	10.15-11.15	160	Klaarwater	34
Zumba fitness (2-3)	Di. 17-09	09.45-10.30	165	De Klarinet	35
	Di. 17-09	16.00-16.45	165	De Drie Eiken	35
Dans je fit 60+	Vrij. 20-09	13.30-14.30	138	IDEA inschrijven via Idea	12
	Vrij. 24-01	13.30-14.30	138	IDEA inschrijven via Idea	12
Dans wat je Kan Voor mensen met Rheuma, Parkinson, MS, of in rolstoel	Wo. 18-09	13.00-14.00	138	IDEA inschrijven via Idea	12
	Wo. 22-01	13.00-14.00	138	IDEA inschrijven via Idea	12

## Bewegen op niveau:

De beweegactiviteiten zijn op niveau ingedeeld.

- (1) Laagdrempelig, langzaam, evt. vanaf de stoel
- (2) Actief, middenniveau
- (3) Zeer actief, vraagt conditie en uithoudingsvermogen