

Gelijk inschrijven?

Wilt u zich graag inschrijven voor een activiteit? Stuur dan een mailtje naar klant@welzijnsv.nl

Of

Eerst een proefles?

Wilt u eerst een keer een proefles volgen? We plannen deze graag met u in de tweede helft van de maand. U kunt daarna alleen starten per de eerste van de volgende maand. Stuur een mailtje naar klant@welzijnsv.nl om een proefles te plannen of neem contact op met de receptie. De receptie zet uw vraag door naar de juiste persoon en er wordt contact met u opgenomen.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Die beantwoorden we graag! De receptie kan u helpen of brengt u in contact met de juiste persoon.

U kunt bellen: 0346-290710 of even langs komen. De receptie is bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.00 uur- 17.00 uur en op vrijdag van 9.00 uur- 13.00 uur.

**GEZOND
IN BEWEGING**



Sport en Bewegen



Activiteiten Aanbod

Sporten bij Welzijn Stichtse Vecht

Welzijn Stichtse Vecht organiseert een groot aantal sport- en beweegactiviteiten. In deze brochure treft u een overzicht aan van alle activiteiten die worden aangeboden.

Voor wie?

Het aanbod richt zich op volwassenen (jong en oud). Voor iedereen is er een geschikte activiteit te vinden passend bij conditie en mogelijkheden. Alle lessen worden op maat gegeven door onze docenten, dus ook als u minder intensief kunt sporten, kunt u bij ons terecht.

Sportdocenten

Alle activiteiten staan onder leiding van deskundige docenten.

Proefles

Wanneer u interesse heeft in een activiteit, dan kunt u vrijblijvend een proefles volgen. Zo kunt u kijken of de activiteit echt bij u past. Het is wel noodzakelijk dit vooraf aan te vragen bij Welzijn Stichtse Vecht. U kunt daarna alleen starten per de eerste van de volgende maand. Kijk voor meer informatie achterin dit boekje.

Betaling

Betaling vindt maandelijks vooraf plaats via automatische incasso.

U-pas

Bij Welzijn Stichtse Vecht kunt u terecht met uw u-pas!

Stoppen met sporten

Als u wilt stoppen met een activiteit dan geldt een opzegtermijn van 1 maand; de opzegdatum is altijd per de 1e van de daaropvolgende maand.

Algemene voorwaarden

Voor meer informatie over aanmelden, afmelden, tijdelijk stoppen en overige vragen, verwijzen wij u naar onze algemene voorwaarden. Deze kunt u vinden op onze website: www.welzijnsv.nl. Ook kunt u deze voorwaarden op papier verkrijgen bij de receptie van Welzijn Stichtse Vecht.

Locaties van de activiteiten

Maarsse-dorp

De Vondel
Vondelstaat 51
Maarsse-dorp

De Klaroen
M.A. de Ruyterstraat 2
Maarsse-dorp

Maarssebroek

Willem van Hoornhof
Zebraspoor 253a
Maarssebroek

Safarigebouw
Bisonspoor 236
Maarssebroek

Sporthal Bloemstede
Bloemstede 223
Maarssebroek

Niftarlake College
Pauwenkamp 151
Maarssebroek

Breukelen

Breukelen
Het Trefpunt
't Heijcop 2 (1e etage)
(links naast de Aa 50)
Breukelen

Loenen

Cultureel centrum 't Web
Spinnerie 15
Loenen

Nigtevecht

Dorpshuis Nigtevecht
Jhr. Huydecoperstraat 1
Nigtevecht

NIGTEVECHT

Maandag

Silversport

Bewegingsactiviteiten zonder toestellen.

Locatie: Dorpshuis Nigtevecht, Jhr. Huydecoperstraat 1
Nigtevecht

Dag: maandag

Tijd: 09.30-10.30 uur

Kosten: € 10,50 per maand

Seizoen: september t/m juni

Silvergym

Wij werken aan een sterk en soepel lichaam door middel van eenvoudige oefeningen, zowel op de stoel als staand.

Stabiliteit en valpreventie, lachen, koffie en humor; dat zijn de kernwoorden voor deze efficiënte les .

Locatie: Dorpshuis Nigtevecht, Jhr. Huydecoperstraat 1
Nigtevecht

Dag: maandag

Tijd: 10.30-11.30 uur

Kosten: € 10,50 per maand

Seizoen: september t/m juni



Blijf gezond en fit!



BREUKELEN

Dinsdag

Gym (Pilates) voor senioren

Wij werken aan een sterke en soepel lichaam door middel van eenvoudige (Pilates) oefeningen, zowel op de stoel als staand.

Stabiliteit en valpreventie, lachen, koffie en humor; dat zijn de kernwoorden voor deze efficiënte les

Locatie: 't Heycop 2 (links naast De Aa 50)
Breukelen

Dag: dinsdag

Tijd: 10.30-11.30 uur

Kosten: € 13,50 per maand

Seizoen: september t/m juni

Vrijdag

Gym voor senioren

Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Locatie: 't Heycop 2 (links naast de Aa 50)
Breukelen

Dag: vrijdag

Tijd: 10.00-11.00 uur

Kosten: € 13,50 per maand

Seizoen: september t/m juni

LOENEN

Dinsdag

Werelddansen

Stapsgewijs worden er dansen uit de hele wereld aangeleerd.

De dansen zijn makkelijk te leren.

Locatie: Cultureel centrum 't Web

Loenen

Dag: dinsdag

Tijd: 10.30-12.00 uur

Kosten: € 10,50 per maand

Seizoen: september t/m juni

Woensdag

Gym voor senioren

Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Locatie: Cultureel Centrum 't Web

Loenen

Dag: woensdag

Tijd: 09.30-10.30 uur

Kosten: € 10,50 per maand

Seizoen: september t/m juni

Gym voor senioren

Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Locatie: De Vondel, Vondelstraat 51

Maarssen-Dorp

Dag: donderdag

Tijd: 10.00-11.00 uur

Kosten: € 16,50 per maand

Seizoen: september t/m juni

Vrijdag

Vrouwengym

Gymgroep speciaal voor vrouwen. Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Locatie: De Vondel, Vondelstraat 51

Maarssen-Dorp

Dag: vrijdag

Tijd: 9.30-10.30 uur

Kosten: € 16,50 per maand

Seizoen: september t/m juni

MAARSSEN-DORP

Woensdag

Tai Chi

Tai Chi is stress verlagend, maakt het lichaam flexibel, versterkt de spieren en vergroot de longcapaciteit. Het verbetert ook de concentratie, balans, houding en immuniteit. De oefeningen zijn rustig en niet moeilijk (eventueel kunt u de oefeningen ook zittend op een stoel doen).

Locatie: De Vondel, Vondelstraat 51,
Maarssen-Dorp
Dag: woensdag
Tijd: Groep 1: 13.00-14.00 uur
Kosten: € 16,50 per maand
Seizoen: september t/m juni

Donderdag

Sport en spel

Pittige gymnastiek, warming-up op muziek, stretchen, grondoefeningen, balspelen, badminton en cooling-down.

Voor deze les is enige conditie nodig!

Locatie: September: De Vondel, Vondelstraat 51
Maarssen-Dorp
Vanaf oktober: De Klaroen, M.A. de Ruyterstraat 2,
Maarssen-Dorp
Dag: donderdag
Tijd: 8.45-9.45 uur
Kosten: € 17,00 per maand
Seizoen: september t/m juni

MAARSSENBROEK

Maandag

Therapeutisch zwemmen

Onder begeleiding van een fysiotherapeut oefeningen doen in verwarmd water. Voor allerlei aandoeningen aan het bewegingsapparaat* en voor alle leeftijden. We doen oefeningen die 'op het droge' veel meer energie kosten. Het warme water maakt licht, draagt het lichaam, ontspant en vermindert de pijn.

*Klachten die zeer geschikt zijn voor therapeutisch zwemmen zijn onder andere reumatische klachten, artroseklachten, osteoporose en/of chronische pijnklachten. Twijfelt u of therapeutisch zwemmen geschikt is voor u? Neem dan contact op met Welzijn Stichtse Vecht.

Locatie: Safari bad Maarssenbroek, Bisonspoor 236
Maarssenbroek
Dag: maandag
Tijd: 09.30- 10.30 uur
Kosten: € 30,00 per maand
Seizoen: september t/m juni

Gym in het water

Oefeningen in eigen tempo met en zonder materiaal, in extra verwarmd water, in ondiep bassin.

Locatie: Safaribad, Bisonspoor 236
Maarssenbroek
Dag: maandag
Tijd: (1): 10.30-11.15 uur
(2): 11.15-12.00 uur
(3): 12.00-12.45 uur
Kosten: € 22,00 per maand
Seizoen: september t/m juni

Dinsdag

Sport en spel

Pittige gymnastiek, warming-up op muziek, stretchen, grondoefeningen, balspelen, badminton en cooling-down.

Voor deze les is enige conditie nodig!

Locatie: Sporthal Bloemstede, Bloemstede 223

Maarssebroek

Dag: dinsdag

Tijd: 10.00-11.00 uur

Kosten: € 17,00 per maand

Seizoen: september t/m juni

Woensdag

Sport en spel

Pittige gymnastiek, warming-up op muziek, stretchen, grondoefeningen, balspelen, badminton en cooling-down.

Voor deze les is enige conditie nodig!

Locatie: Niftarlake College, Pauwenkamp 151,

Maarssebroek

Dag: woensdag

Tijd: 19.30-20.30 uur

Kosten: € 17,00 per maand

Seizoen: september t/m april

Donderdag

Gym voor senioren

Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Locatie: Hoornhofzaal, Zebraspoor 253a

Dag: donderdag

Tijd: Groep 1: 10.00-11.00 uur

Groep 2: 11.00-12.00 uur

Kosten: € 16,50 per maand

Seizoen: september t/m juni

Vrijdag

Therapeutisch zwemmen

Onder begeleiding van een fysiotherapeut oefeningen doen in verwarmd water. Voor allerlei aandoeningen aan het bewegingsapparaat* en voor alle leeftijden. We doen oefeningen die 'op het droge' veel meer energie kosten. Het warme water maakt licht, draagt het lichaam, ontspant en vermindert de pijn.

*Klachten die zeer geschikt zijn voor therapeutisch zwemmen zijn onder andere reumatische klachten, artroseklachten, osteoporose en/of chronische pijnklachten. Twijfelt u of therapeutisch zwemmen geschikt is voor u? Neem dan contact op met Welzijn Stichtse Vecht.

Locatie: Safari Maarssebroek, Bisonspoor 236

Maarssebroek

Dag: vrijdag

Tijd: 12.30- 13.30 uur

13.30– 14.30 uur

Kosten: € 30 per maand

Seizoen: september t/m juni