

# Haagse Beemden 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:

***Sociaal Cultureel Centrum 't Kraaiennest, Tweeschaar 12, Breda***

maandag	Yoga	18.30-19.45 uur	Mevr. Groot
	Yin Yoga	20.00-21.15 uur	Mevr. Groot
dinsdag	Gymnastiek 65+	13.15-14.00 uur	Mevr. Willeboordse
woensdag	Yoga	09.30-10.45 uur	Mevr. Gelens
	Pilates	10.30-11.30 uur	Sporteffect
	Yoga	18.30-19.45 uur	Mevr. Groot
	Yoga	20.00-21.15 uur	Mevr. Groot
donderdag	Yoga	20.00-21.15 uur	Mevr. Gelens
vrijdag	Pilates	10.30-11.30 uur	Sporteffect

***Wijkcentrum Heksenwiel, Heksenwiellaan 2, Breda***

maandag	Wandelen 60 minuten	10.00-11.00 uur	WIJ
	Yoga 65+	13.30-14.30 uur	Mevr. Compeer
	Yoga 65+	14.45-15.45 uur	Mevr. Compeer
dinsdag	Wandelen 30 minuten	14.30-15.00 uur	WIJ
woensdag	T'ai Chi 65+	09.30-10.30 uur	Mevr. Huisman
	Chi Kung 65+	11.00-12.00 uur	Mevr. Huisman

***Gemeenschapshuis De Wegwijzer, Steendorpstraat 2 Breda***

dinsdag	Gymnastiek 65+	10.00-10.45 uur	Mevr. Peters
	Gymnastiek 65+	13.30-14.15 uur	Mevr. Wasser
donderdag	Yoga Senioren	10.00-11.00 uur	Mevr. De Weert
	Gymnastiek 55+	10.15-11.15 uur	Mevr. Elberts
	Yoga Senioren	11.15-12.15 uur	Mevr. De Weert

***Sporthal Graaf Engelbrecht, Ganzerik 3, Breda***

dinsdag	Tafeltennis recreanten	20.00-23.00 uur	TTV Gageldonk
---------	------------------------	-----------------	---------------

***Willebrordus Demos Sportvereniging, Ganzerik 80, Breda***

woensdag	Walking Football NAC Oldstars	10.00-12.00 uur	
----------	-------------------------------	-----------------	--

***Academie Oosterse Bewegingsleer, Voorerf 47, Breda***

dinsdag	Qi Gong/T'ai chi	09.00-10.15 uur	Dhr. de Jong
donderdag	Qi Gong/T'ai chi	09.00-10.15 uur	Dhr. de Jong

***Gymzaal de Wandelakker, Wandelakker 66, Breda***

dinsdag	Judo tot 65 jaar	20.30-21.45 uur	Judo Haagse Beemden
---------	------------------	-----------------	---------------------

***Dansstudio De Vloer, Aardrijk 57A, Breda***

donderdag	Dames conditie	10.00-11.00 uur	Dansstudio De Vloer
1x p. maand 3 <sup>e</sup> donderdag	Dans expressie	19.30-21.00 uur	Dansstudio De Vloer

***Studio dansschool Ghislaine, Voorerf 39, Breda***

woensdag	Tacoyo	09.00-10.15 uur	TacoyoBreda
----------	--------	-----------------	-------------

***Tennisvereniging Haagse Beemden, Sportpark Het Hooghuys, Kantenbeemd 1 Breda***

Bel: (076) 541 49 79 voor de mogelijkheden.

***Tennisvereniging Heksenwiel, Sportpark Heksenwiel, Heksendans 2 Breda***

Hans Peppelenbos (06) 51 19 60 53; bel voor de mogelijkheden.

**Gymzaal Basisschool Olympica, Vlierendonk 28, Breda**

maandag	Wandelgroep 5 km	19.00 verzamelen	Mevr. Donkers
	Volleybal	19.00-20.00 uur	Hart trimclub*
	Spelsport	20.00-21.00 uur	Hart trimclub*
woensdag	Spelsport	18.00-19.00 uur	Hart trimclub*
	Volleybal	19.00-20.00 uur	Hart trimclub*
	Spelsport	20.00-21.00 uur	Hart trimclub*
	Volleybal	21.00-22.00 uur	Hart trimclub*
donderdag	Badminton vrij spelen recreanten	20.00-22.30 uur	HaaBee'81

*\* De hart trimclub is speciaal voor (ex)hart- en vaatpatiënten, maar iedereen is welkom.*

**U mag altijd gratis en vrijblijvend een proefles volgen! U hoeft hiervoor géén afspraak te maken.**

***Na afloop:***

Samen met de deelnemers gezellig koffie drinken en even bijpraten met elkaar.

***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.

***Behoeftte aan een goed advies?***

Bel of mail de beweegcoach, Marleen Willeboordse: (06) 29 52 05 88  
of [marleenwilleboordse@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:marleenwilleboordse@zorgvoorelkaarbreda.nl)