

# 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<br>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 Olympia, 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)