

# Breda Noord-Oost

# 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:

***The Scene of dance, Belcrumweg 62, Breda***

maandag	Moderne Jazz beginners	20.00-21.00 uur	(076) 587 97 00
---------	------------------------	-----------------	-----------------

***Basisschool De Spoorzoeker, Pastoor Pottersplein 2, Breda***

woensdag	T'ai Chi beginners	18.30-19.30 uur	(013) 542 18 27
----------	--------------------	-----------------	-----------------

***Belcrumhuis, Pastoor Pottersplein 12, Breda***

donderdag	Gymnastiek senioren	10.30-11.15 uur	(076) 525 15 32
-----------	---------------------	-----------------	-----------------

***Gymzaal Archimedesstraat, Archimedesstraat 4, Breda***

woensdag	Badminton volwassenen	20.00-22.00 uur	(076) 581 28 84
donderdag	Volleybal volwassenen	20.00-21.30 uur	(076) 541 72 79

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

maandag	Koersbal	13.30-15.30 uur	
dinsdag	Gymnastiek senioren	10.00-10.45 uur	(076) 525 15 32
	Gymnastiek senioren	13.30-14.15 uur	(076) 525 15 32
donderdag	Gymnastiek senioren	09.00-10.00 uur	06-25 23 72 01
	Gymnastiek senioren	10.15-11.15 uur	06-25 23 72 01
	Gymnastiek senioren	14.00-15.00 uur	(076) 587 57 13

**Pluspunt de Wisselaar, Tielrodestraat 49, Breda**

maandag	T'ai Chi	10.00-11.00 uur	06-15 16 51 51
	T'ai Chi	19.30-21.00 uur	06-15 16 51 51
donderdag	Yoga	10.00-11.00 uur	(076) 525 15 32
	Yoga	11.15-12.15 uur	(076) 525 15 32

**Wijkcentrum Balieweide, Baliëndijk 82, Breda**

maandag	Beweegkliko	09.15-09.45 uur	06-29 52 05 88
dinsdag	Samen Fit	09.15-09.45 uur	(076) 587 50 28
woensdag	Samen Fit	09.15-09.45 uur	(076) 587 50 28
	Yoga	10.00-11.00 uur	(076) 525 15 32
donderdag	Beweegkliko	09.15-09.45 uur	06-29 52 05 88
vrijdag	Samen Fit	09.15-09.45 uur	(076) 587 50 28

**Studio Grease, Waterloostraat 23, Breda**

maandag	BBB Dames	20.00-21.00 uur	(076) 571 68 03
woensdag	Pilates Dames	19.00-20.00 uur	(076) 571 68 03
donderdag	Dames Fifty fit	10.30-11.30 uur	(076) 571 68 03
zaterdag	Fitness Dames	13.15-14.15 uur	(076) 571 68 03

**St. Elisabeth Vuchterhage, Antwerpenstraat 93, Breda**

maandag	Wandelen met wijk- bewoners	14.00-15.00 uur	06-29 52 05 88
dinsdag	Zitgym	14.00-14.45 uur	
dinsdag	Wandelen met wijk- bewoners	14.00-14.30 uur	06-29 52 05 88
vrijdag	Koersbal	1 x per 2 weken	



Zorg voor  
elkaar Breda

**U mag gratis en vrijblijvend een proefles volgen! U hoeft hiervoor géén afspraak te maken, maar van te voren bellen is gewenst.**

***Na afloop:***

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

***Kosten:***

Sommige activiteiten zijn gratis, maar niet allemaal. U kunt tijdens de proefles informeren naar de eventuele kosten van de beweegactiviteit.

***BredaPas:***

Bij de meeste aanbieders geldt dat je met de BredaPaskorting 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)