

BEWEEGAANBOD



MAANDAG

9.00 tot 10.00 uur	Gymfit 55+	Sp. Molenzicht	KDO
10.00 tot 11.00 uur	Sport en Spel 55+	Sp. Molenzicht	KDO
10.30 tot 11.30 uur	Aqua Low Impact	Blokweer	BSSA
10.30 tot 11.30 uur	Banen zwemmen	Blokweer	BSSA
13.30 tot 14.30 uur	Looptraining (interval)	Sp. Molenzicht	DD
21.00 tot 23.00 uur	Vrij spelen & training	Blokweer	BCA

DINSDAG

9.00 tot 10.00 uur	Sportief 55+	Sp. Molenzicht	KDO
10.00 tot 11.00 uur	Sport en spel 55+	Sp. Molenzicht	KDO
19.00 tot 20.00 uur	Zumba BBB	Sp. Molenzicht	KDO
19.30 tot 20.30 uur	Wandeltraining	Sp. Souburgh	AAA
20.00 tot 21.00 uur	Zumba dans	Sp. Molenzicht	KDO

WOENSDAG

9.00 tot 10.00 uur	Zumba	Sp. Molenzicht	KDO
10.00 tot 11.00 uur	Zumba (dames)	Sp. Molenzicht	KDO
11.00 tot 12.00 uur	Bewegen voor Ouderen	Sp. Molenzicht	KDO
20.15 tot 21.15 uur	Gymfit (dames)	Sp. Molenzicht	KDO

DONDERDAG

12.00 tot 13.00 uur	Fit en Vitaal	MFC Maasplein	SWA
13.30 tot 14.15 uur	Fit en Vitaal	Het Anker	SWA
14.45 tot 15.30 uur	Fit en Vitaal	Het Anker	SWA
20.30 tot 21.30 uur	Gymfit 55+	Sp. Molenzicht	KDO
20.30 tot 23.00 uur	Vrij spelen	Blokweer	BCA

VRIJDAG

9.15 tot 10.15 uur	Zumba	Sp. Molenzicht	KDO
9.30 tot 10.15 uur	Aqua training	Blokweer	BSSA
10.00 tot 10.45 uur	Fit en Vitaal	Alblashof	SWA
10.00 tot 11.00 uur	Wandeling	Op locatie	DD
10.30 tot 11.15	Aqua senior fit	Blokweer	BSSA
11.15 tot 12.00 uur	Fit en Vitaal	Het Anker	SWA
11.15 tot 12.00 uur	Therap. Zwemmen	Blokweer	BSSA
13.30 tot 14.15 uur	Medisch zwemmen	Blokweer	BSSA
19.00 tot 20.00 uur	Dammen	China Town	DVA

ZATERDAG

10.00 tot 11.00 uur	Wandeltraining	Sp. Souburgh	AAA
---------------------	----------------	--------------	-----



CONTACTGEGEVENS



Stichting Welzijn Alblasserdam (SWA)

Leroy Benschop

Leroy@stichtingwelzijnalblasserdam.nl

078 20 21 22 0

Kracht Door Oefening (KDO)

Gerda Zijderveld

C-zijderveld@ziggo.nl

078 6913713

De Doorlopers (DD)

Paul Helvensteijn

pahel@planet.nl

078 6917171 of 06 5439 4704

Alblasserdamse Atletiek Afdeling (AAA)

Ton Forman

toncobyforman@hetnet.nl

Badmintonclub Alblasserdam (BCA)

Henk van der Rhee

h.vanderrhee@online.nl

Beheer Stichting Sport Alblasserdam (BSSA)

Ad van 't Hof

advthof@sportcentrumblokweer.nl

Damvereniging Alblasserdam (DVA)

Marcel de Most

078—693 3117

Sportpark 'Molenzicht'

Groen van Prinstererstraat 107

2953 BD Alblasserdam

Sportcentrum 'Blokweer'

Sportlaan 3

2951 HL Alblasserdam

Sportpark 'Souburgh'

Vinkenpolderweg 25-G

2952 AV Alblasserdam

China Town (benedenzaal)

Plantageweg 12

2951 GP Alblasserdam

MFC Maasplein

Maasstraat 30

2953 CH Alblasserdam

Het Anker

Wilgenplein 102

2951 EM Alblasserdam

De Alblashof

De Alblashof 1 B

2951 XR Alblasserdam

