

SLA SNEL OM!

Meer dan
40
activiteiten

BEWEEGAANBOD VOOR SENIOREN

IN DE GEMEENTE HEEMSKERK

Alle beweegactiviteiten bij jou in de buurt • tips voor thuis
• beweegweetjes • valpreventie • en meer...



ONTDEK WAT BIJ JOU PAST - BEWEEG MEE MET DE 60-PLUS BEWEEGGIDS!

Bewegen houdt je fit, vitaal én vrolijk – in de gemeente Heemskerk is er voor 60-plussers volop keuze om in actie te komen! Of je nu graag samen sport of liever individueel beweegt, intensief of juist in een rustig tempo, binnen of buiten: het kan allemaal. Het sport- en beweegaanbod voor senioren is gevarieerd én groeiend.

Om het overzichtelijk te maken, is dit aanbod gebundeld in een Beweeggids 60-plus. Deze gids helpt jou – en ook verwijzers zoals huisartsen of fysiotherapeuten – om gemakkelijk passend aanbod te vinden. Zo kom je sneller in beweging, op een manier die bij jou past.

Let op: het aanbod blijft zich ontwikkelen. Deze gids is uitgebracht in de zomer van 2025. Voor het meest actuele aanbod raden we aan om de website van de aanbieder te raadplegen.

Vragen of hulp nodig bij het kiezen? De buurtsportcoaches van Team Sportservice staan voor je klaar!

*Heel veel plezier
en beweegzin gewenst!*

HEB JIJ EEN VERHOOGD RISICO OM TE VALLEN?

Doe de test!

Wist je dat er landelijk én in de gemeente Heemskerk extra aandacht is voor valpreventie? Speciaal voor thuiswonende 65-plussers met een verhoogd valrisico organiseren de buurtsportcoaches gratis testmomenten. Doe eerst de zelftest.

DRIE VRAGEN:

NEE JA

Ben je in de afgelopen 12 maanden gevallen?

☐ ☐

Ben je bezorgd om te vallen?

☐ ☐

Heb je moeite met bewegen, lopen of balans houden?

☐ ☐

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

OP EEN VAN DE VRAGEN 'JA' GEANTWOORD?

Neem contact op met de buurtsportcoach via 088-2037340 of kennemerland@teamsportservice.nl

SPORT-/BEWEEGAANBIEDERS IN BEELD



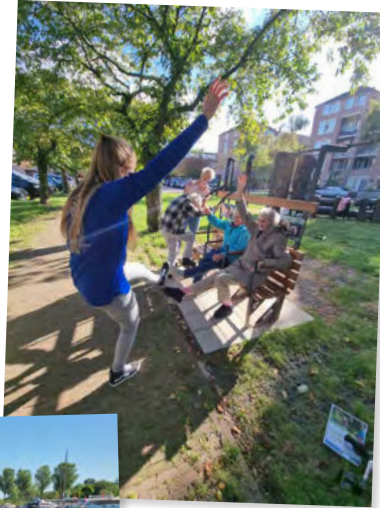
INHOUD

ONZE BUURTSPOORTCOACHES

6

BEWEEGAANBOD BIJ JOU IN DE BUURT

9



Zin om meer te bewegen

MAAR WEET JE NIET GOED WAAR TE BEGINNEN?

Geen zorgen, wij helpen je graag op weg!

Wij zijn de buurtsportcoaches van de gemeente Heemskerk. Onze missie? Zoveel mogelijk inwoners in beweging krijgen, want bewegen is goed voor lichaam én geest.

Dankzij ons uitgebreide netwerk van sportaanbieders, zorgorganisaties en welzijnspartners kunnen we samen zoeken naar een activiteit die past bij jou! En als er iets ontbreekt? Dan denken wij graag mee over nieuw aanbod! Misschien ken je ons al van het sportkennismakingsprogramma Fit & Vitaal 60+, de senioren zeskamp of van de gezellige fietstochten en fietslessen.



'Door dit programma ben ik gaan tafeltennisen en ga ik naar de sportschool'

deelnemer
fit & vitaal



Voor nieuws
en activiteiten
scan de QR code



Wij zijn trots op deze beweeggids, want het biedt een helder overzicht van alles wat er te doen is voor 60-plussers. Het belangrijkste? Dat je plezier beleeft aan bewegen! Dus blader door deze gids, kies iets wat bij je past en kom lekker in beweging.

Vragen of benieuwd naar gratis persoonlijk beweegadvies?

Bel ons op 088-2037340 of stuur een mail naar kennemerland@teamsportservice.nl.

Wij zien jou graag in beweging,
De buurtsportcoaches van Heemskerk



BADMINTONCLUB HEEMSKERK

Badmintonnen met verschillende spelers, jong, oud, beginners en/of gevorderden. Een sport voor iedereen!

Maandag
13:30-15:00 uur en 20:15-22:30 uur
Woensdag
20:00-22:30 uur

Sportcentrum De Waterakkers
Kerkweg 217

Lennart Driehuis
info@bcheemskerk.nl
www.bcheemskerk.nl

€ 198,50 per seizoen

BUURTCENTRUM D'EVELAER

Balance en Power Yoga

Je bent bewust bezig met je gezondheid en mentale stabiliteit in dit hectische leven. Kracht opbouw en beheersing van je spieren!

Maandag 14:00-15:00 uur
Dinsdag 20:00-21:00 uur

€ 47,50 voor 10 lessen.
(Wordt goedkoper als je een ander abonnement neemt.)

Stoelgym

Balans-oefeningen verbeteren de stabiliteit. Versterken van de spieren en soepel houden van gewrichten.

Maandag 13:15-14:00 uur
(aansluitend koffie/thee)
Vrijdag 10:15-11:15 uur

€ 42,50 voor 10 rittenkaart

Buurtcentrum d'Evelaer
Luttik cie 35

Carina Stet - 0251 - 244 544
cindy@evelaer.nl
www.evelaer.nl

Beweegweetje...

Wandelen bevordert een goede nachtrust! Tijdens je (avond) wandeling kan je je hoofd leeg maken. Dit kan piekeren verminderen of zelfs voorkomen.

CLUB DE PETANQUE BONNE CHANCE

Het is de bedoeling om met Jeu de Boules ballen zo dicht mogelijk bij de buut te komen. Minimale afstand 6 m en maximaal 10 m. Spannend voor jong en oud.

*Maandag 13:15-15:30 uur
Zaterdag 13:15-15:30 uur*

Club de Petanque Bonne Chance
Adelaertlaan 1
Ansje Verweij - 06-400 104 09
cdpbonnechance@outlook.com
bonnechangepetanque.nl

2 weken gratis meespelen ter kennismaking daarna **€ 51.00** per jaar

DANCE STUDIO PATTY

You don't stop dancing because you grow old, you grow old because you stop dancing! De dansles is geschikt voor iedereen, ook zonder danservaring. Dansen geeft ontspanning, energie en is goed voor je brein. Gezellig, laagdrempelig, en ieder op zijn/haar tempo en niveau. Op muziek van toen en nu. De eerste 10 minuten van de les is een koffie- en thee momentje.

Dinsdag 14:30-15:40 uur

Dance Studio Patty
Kerkweg 219a
Patty van Haasen - 0251-252 978
info@dspatty.nl
www.dspatty.nl

9 lessen **€87,50**
inclusief koffie/thee



FIT4YOU2

Tacoyo

De dansles is geschikt voor iedereen, ook zonder danservaring. Dansen geeft ontspanning, energie en is goed voor je brein. Gezellig, laagdrempelig, en ieder op zijn/haar tempo en niveau. Op muziek van toen en nu.

*Maandag 11:30-12:30 uur
Dinsdag 09:00-10:00 uur
Donderdag 19:00-20:00 uur
Zaterdag 08:45-09:45 uur*

€ 38,35 per maand voor abonnement
1x per week.

Fitness

(zelfstandig of onder begeleiding)
Kleinschalig werken aan conditie, kracht en balans in de fitnesszaal met een persoonlijk schema en mogelijkheid tot begeleiding.

*Maandag 08:00-20:00 uur
Dinsdag, Woensdag en Donderdag
08:00-13:00 uur en 16:00-20:00 uur
Vrijdag 08:00-13:00 uur
Zaterdag 10:00-12:00 uur*

€ 93,00 voor 10 rittenkaart of een abonnement.

Pilates

Een mat les waarbij met aandacht spierversterkende oefeningen worden gedaan op eigen niveau, voor hem en haar aangeraden door menig fysiotherapeut.

*Maandag 09:00-10:00 uur
Dinsdag 20:00-21:00 uur
Woensdag 10:30-11:30 uur
Donderdag 20:00-21:00 uur
Vrijdag 10:15-11:15 uur*

€ 93,00 voor 10 rittenkaart of een abonnement.

Senior Fit

Groepsles voor dames en heren waarbij op gezellige muziek serieus wordt gewerkt aan: conditie, spiermassa behoud, coördinatie, balans en sociaal contact. Na de les is er aansluitend koffie- en thee.

*Maandag 10:15-11:00 uur
Dinsdag 10:30-11:15 uur
Donderdag 10:00-10:45 uur*

€ 93,00 voor 10 rittenkaart of een abonnement.

Fit4you2
Beneluxlaan 205-207
Anita Karrenbeld - 0251-233 783
info@fit4you2.nl
www.fit4you2.nl

GEZOND LEVEN

Gezond Leven

Sporten onder professionele begeleiding. Waarbij de focus ligt op plezier, functionele spierversterkende oefeningen en lichte conditionele oefeningen. Ieder op het eigen niveau.

*Maandag 08:30-10:30 uur
en 13:30-14:30 uur*

Vrijdag 08:30-10:30 uur
Reva Centre Heemskerk, Kerkweg 219

*Dinsdag 08:45-10:45 uur
Woensdag 09:00-12:00 uur
Donderdag 08:45-11:45 uur
Vrijdag 09:00-12:00 uur*
Gezondheidscentrum Broekpolder,
Steenhouwerskwartier 29

0251-231 900
gezondleven@revacentre.nl
www.revacentre.nl/gezond-leven

Vanaf **€ 41,75** per maand

Valpreventie

Valpreventie richt zich op het verbeteren van kracht en balans en het bevorderen van zelfvertrouwen. Naast het in groepsverband oefenen van allerlei veelvoorkomende situaties, is er ook ruimte voor informatie-uitwisseling en gezelligheid.

Maandag 2x per week voor 13 weken
Reva Centre Heemskerk, Kerkweg 219

Maandag 2x per week voor 13 weken
Gezondheidscentrum Broekpolder,
Steenhouwerskwartier 29

0251-231 900
gezondleven@revacentre.nl
www.revacentre.nl/valpreventie

Afhankelijk van het aanvullende pakket van de zorgverzekering, worden de kosten van deze valpreventie-cursus vergoed. De intake, het eindgesprek en de -metingen vallen ook onder de aanvullende verzekering.

Beweegweetje...

Wandelen bevordert een goede nachtrust! Tijdens je (avond) wandeling kan je je hoofd leeg maken. Dit kan piekeren verminderen of zelfs voorkomen.

GEZOND OUD

Buiten sporttraining

In de training besteden wij veel aandacht aan het versterken van de spieren, het verbeteren van de conditie en de balans.

*Dinsdag 09:30-10:30 uur
Donderdag 10:00-11:00 uur*
Geversduin, Rijksstraatweg 122a
- verzamelen bij de Patatoloog

Esther Zoetmulder - 06-538 370 45
info@gezondoud.com
www.gezondoud.nl

Vanaf **€ 41,50** per maand
(maandelijks opzegbaar/geen inschrijfgeld)

H.T.V. ASSUMBURG

Maandag 08:00-22:15 uur
Vrijspelen Tennis & Padel
Dinsdag 09:00-11:30 uur
Racketochtend tennis 60+
Woensdag 19:30-22:00 uur
Racketavond Tennis & Padel
Donderdag 09:00-11:30 uur
Racketochtend Tennis 60+
Vrijdag 08:00-22:15 uur
Vrijspelen Tennis & Padel
Zaterdag 08:00-22:30 uur
Vrij tennissen
Zondag 08:00-22:30 uur
Vrij tennissen

H.T.V. Assumburg
Communicatieweg 4
0251-230 910
bestuur@htvassumburg.nl
www.htvassumburg.nl

€ 17 per maand

**TIP VOOR THUIS**

Wandel of fiets elke dag een halfuur.

HANDBALVERENIGING DSS HEEMSKERK

Walking Handball

Een handbalvariant waarbij met een zachtere bal wordt gespeeld, hardlopen en fysiek contact niet zijn toegestaan. 's Winters binnen | 's zomers buiten.

Maandag 11:00-12:00 uur
Sportcomplex Assumburg
Communicatieweg 2

Johanneke Kalverda - 06-203 425 56
jkalverda@ziggo.nl
www.dsshandbal.nl

€ 50 per seizoen, gratis proefles

HET SNOEKJE

Vissen

Ca. 9 viswedstrijden voor 15 - 25 senioren (55+), nabij Heemskerk gelegen viswateren voor recreatieve sociale contacten.

Dinsdag
09:30-12:30 uur in april t/m september
1. Om de twee weken:
08:30 uur verzamelen 09:00-12:00 uur
2. Koppelwedstrijd in Augustus:
08:30 uur verzamelen 09:00-12:00 uur
3. Ouderenvisdag in Augustus:
08:00 uur aanwezig 08:30-11:30 uur
Nabij Heemskerk gelegen viswateren wordt per viswedstrijd bekend gemaakt

Arie Derks - 06-244 049 10
55plus@hetsnoekje.nl
www.hetsnoekje.nl

€ 5 voor deelname competitie
(Deelnemer moet lid zijn van HSV Het Snoekje).

TIP VOOR THUIS

Ga je vaak met de auto? Probeer de auto te verruilen voor de fiets of een wandeling. Lukt dat niet? Parkeer de auto dan wat verder, en wandel het laatste stukje.



HTV DE HULSTENAAR

Tennis op recreatief niveau.

Maandag t/m zondag
09:00-22:00 uur
HTV De Hulstenaar,
Jan Ligthartstraat 240

secretaris Hulstenaar
0251-246 480 (na 19.30 uur ma t/m vr)
secretraris@hulstenaar.nl
www.hulstenaar.nl

€ 170 per jaar

IJSCLUB KEES JONGERT

Schaatslessen op de kunstijsbaan in Haarlem worden vanaf oktober t/m maart door trainers van de club gegeven aan beginners t/m gevorderden.

Dinsdag
09:30-11:30 uur of 22:00-23:00 uur
(Zie website ijsclub)
Kunstijsbaan Haarlem
Ijsbaanlaan 2, Haarlem

Ledensecretaris
Mw.C.Q.M de Bieck-Bruijns
0251-226 879
LedensecretarisKJ@gmail.com
ijsclubkeesjongert.nl

€ 80 per jaar voor de training +
entree ijsbaan (ongeveer € 9 per keer)

MET HEEMSKERK

Dans gezellig samen mee in De Schuilhoek! We dansen de Engelse wals, de Rumba, de Tango, de Foxtrot en de Cha Cha Cha. Het draait allemaal om ontspannen bewegen en vooral genieten. Het is het makkelijkst om je als paar aan te melden, maar je kunt altijd eerst een keer langskomen om te kijken of het iets voor jou is.

Dinsdag 13:45-14:45 uur
De Schuilhoek, Van Bronckhorststraat 1

Cursusbureau MET Heemskerk
088-887 68 00
cursusbureau@heemskerk.nl
www.metheemskerk.nl

€ 69 voor 30 lessen

Veilig op de fiets

**Problemen met opstappen? Bang om te vallen?
Twijfel over de juiste fiets?**

Het project Doortrappen in Castricum is er op gericht om mensen zo lang mogelijk veilig op de fiets te houden. De buurtsportcoaches geven jaarlijks meerdere fietslessen aan senioren. Tijdens de lessen werken we aan zelfvertrouwen in het verkeer. Deelnemers leren veilig omgaan met hun elektrische fiets, soepel op- en afstappen en scherp bochten nemen.

*'Na 9 maanden niet gefietst te hebben,
fiets ik eindelijk weer!' (deelnemer fietsles)*

Interesse?

Meld je aan bij de buurtsportcoach, 088-2037340 of via kennemerland@teamsportservice.nl



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



ODIN'59

Walking Football is in oorsprong voetbal zonder hard te lopen. Hiervan zijn twee ochtenden en één middag beschikbaar. Vooraf een warming up, koffie na afloop.

*Maandag + Woensdag 10:00-11:00 uur
Donderdag 16:00-17:00 uur
Sportpark Assumburg, Hoflaan 1*

Joop Keesmann - 06-408 422 58
jkeesmann@ziggo.nl
www.odin59.nl

€ 75 per jaar

OEFENTHERAPIE

BROEKPOLDER-PRINSENHOF

Mensendieck-Pilates groepsles

Wij staan garant voor: rustige opbouw van de oefeningen; aandacht voor houding, beweging, ademhaling, ontspanning; core-stability, Fun EN ontspanning.

*Maandag 17:45-18:45 uur
Dinsdag 09:00-10:00 uur
Woensdag 19:00-20:00 uur en
20:15-21:15 uur
Vrijdag 11:00-12:00 uur
Gezondheidscentrum Broekpolder,
Steenhouwerskwartier 29*

10 Rittenkaart **€ 98,50**

Abbonement 1x per week

€ 295 per jaar

Abbonement 2x per week

€ 477,50 euro per jaar

Vitaliteitswandeling

Iedere 1e zaterdag van de maand.

*Donderdag 10:00-11:30 uur
Zaterdag 09:30 uur op de afgesproken
locatie*

€ 11 per keer

Nathalie Sengers-Twisk - 0251-248 006
info@oefentherapiebroekpolder.nl
[www.oefentherapiebroekpolder.nl/
groepslessen/#pilates](http://www.oefentherapiebroekpolder.nl/groepslessen/#pilates)

ONTMOETINGSCENTRUM DE STUT

Yoga

Met beheerste bewegingen en rekoefeningen wordt de bloedsomloop gestimuleerd en ontspannen de spieren.
*Woensdag 09:00-10:00 uur,
 10:15-11:15 uur en 11:30-12:30 uur
 Vrijdag 09:00-10:00 uur en
 10:30-11:30 uur*

Aziatische Bewegingsleer

Een combinatie les van yoga en bewegingsvormen uit zuidoost Azië.
*Maandag 12:00-13:00 uur en
 13:00-14:00 uur
 Vrijdag 12:45-16:30 uur*

Gym op de stoel

Zittend op een stoel gaat u met goed in het gehoor liggende muziek een half uur al uw spieren aan het werk zetten.
Dinsdag 12:30-13:15 uur

Qigong en Tai Chi

Donderdag 12:15-13:15 uur

Jeu de Boules

Een gezellig spel en werk meteen aan behendigheid en de conditie.
*Maandag en Donderdag
 13:30-15:30 uur*

Dansen zonder partner Fun en Fit.

Stijldansen maar volledig partnervrij. Een ongelofelijk leuke cardio workout.
Donderdag 15:00-15:45 uur

Dans je Fit

Dans en fitness ineen. Er wordt gedanst op Latijns-Amerikaanse muziek.
Maandag 14:15-15:15 uur

Fifty Fit en Keep Fit 55 +

Conditie bevorderende en spierversterkende oefeningen. Combinatie van warming up, aerobics, circuitjes en oefeningen met dyna-bands, gewichten e.d.
*Dinsdag 13:30-14:30 uur en
 14:30-15:30 uur*

Ontmoetingscentrum De Stut,
 Maasstraat 3 - 0251-248 648
contact@destut.nl
www.destut.nl

Prijs vindt u op de website.

SPORTVERENIGING TOSS HEEMSKERK

TOSS Masters

Een gezellige les waarbij er aandacht is voor zowel de conditie, als voor balans, coördinatie en kracht. Motto van de les: "niets moet, alles mag".
*Donderdag 08:45-10:00 uur en
 10:00-11:15 uur*

Yoga

"Ontspanning door inspanning": yoga brengt ontspanning, innerlijke rust en vitaliteit. Het zorgt voor veerkracht, flexibiliteit en balans.
Donderdag 11:30-12:30 uur

Total Body Workout

Een afwisselende training van 50 minuten en 10 minuten cool down, waarbij conditie en spierversteviging worden gecombineerd.
Woensdag 19.30-20.30 uur

TOSS Heemskerk, hoofdlocatie
 Louis Couperusstraat 92
 Bea van der Meer - 06-181 874 61
info@Tossheemskerk.nl
www.tossheemskerk.nl

Contributie (kwartaal): **€ 68,20**
 Inschrijfgeld (eenmalig): **€ 10**
 Bondscontributie (jaarlijks): **€ 35,60**

STICHTING DE WATERAKKERS

Aqua Senior

Onder professionele begeleiding een beweegprogramma voor de vitale en actieve senior in het water. Kijk voor meer informatie op onze website.
*Maandag en Dinsdag 11:00-12:00 uur
 Donderdag 09:00-10:00 uur
 € 7,60 per les (Senioren € 7,05)*

Sportinstuif 50+

Onder professionele begeleiding en na een gezamenlijke warming-up op muziek kunt u volleyballen en/of badmintonnen. Meer info op onze website.
*Donderdag 10:00-12:00 uur
 € 5,70 per les*

Senioren Gym

Heeft u behoefte om dagelijkse handelingen te verbeteren? Doe dan mee met 'Oud als Nieuw', een speciale sportles voor senioren! Met eenvoudige oefeningen en gezellige, maar doelgerichte, spelletjes zorgen we ervoor dat u zich beter en sterker voelt in het dagelijks leven.
*Vrijdag 11:00-12:00 uur
 € 5,70 per les*

Zwembad de Waterakkers,
 Kerkweg 217
 Receptie Waterakkers - 0251-232 979
info.waterakkers@sportfondsen.nl
waterakkers.sportfondsen.nl

THE WORKOUT

BBB en Total Body Workout, Yogalessen etc.

7 dagen per week bieden wij diverse groeplessen aan zoals BBB, Total Body, Flex& Relax, Yoga, Danceworkout etc. Alles op eigen tempo.

Maandag 11:00-12:00 uur

Dinsdag 10:00-11:00 uur

Woensdag 09:00-10:00 uur

Donderdag 09:00-11:00 uur en

20:30-21:30 uur

Vrijdag 09:00-10:00 uur

Zaterdag 09:00-10:00 uur

Zondag 10:00-11:00 uur

€ 32 per maand

Flex & Relax en Yogamix

Tijdens deze lessen werken we aan flexibiliteit, houding en ontspanning. Ieder op eigen niveau, onder deskundige begeleiding.

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur

Donderdag 20.30 - 21.30 uur

Vrijdag 9.00 - 10.00 uur

Zaterdag 9.00 - 10.00 uur

Zondag 10.00 - 11.00 uur

€ 37 per maand

Kracht in de Gouden Jaren (60+)

Speciaal voor 60-plussers: Kracht in de Gouden Jaren waarbij we met leeftijdsgenoten in kleine groep van maximaal 8 personen sporten onder begeleiding.

Dinsdag 12:00-13:00 uur

SmallGroup Training

In kleine groepjes van max. 8 personen trainen we alle spiergroepen en conditie. Ieder op eigen niveau en onder deskundige begeleiding.

Maandag 09:00-12:00 uur en

15:30-21:30 uur

Dinsdag t/m Vrijdag

08:00-12:00 uur en 15:30-21:30 uur

Zaterdag 08:00-12:00 uur

Zondag 09:00-12:00 uur

€ 57 per maand

The Workout, De Velst 3

Esther Stegink - 06-445 057 54

theworkout@ziggo.nl

www.theworkout.nu

Beweegweetje...

30 minuten per dag bewegen in plaats van zitten kan angstklachten al verminderen.

TTV HEEMSKERK

Recreatief tafeltennis op de woensdagmiddag en woensdagavond.

Woensdag

14:30-16:00 en 20:00-23:00 uur

Gymzaal naast de openbare lagere school De Zilvermeeuw, Visserstraat 6B
Chris Brethouwer - 0251-241 195
cbrethouwer@hotmail.com
www.ttv-heemskerk.nl

€ 3,50 per keer

**VOLLEYBALVERENIGING
JONAS**

Recreatief volleybal: er wordt gestart met een warming-up, daarna volgen er een aantal oefeningen en als afsluiting wordt er een wedstrijdje gespeeld.

Maandag 19:45-21:15 uur

Dinsdag 20:15-22:15 uur

Sporthal Waterwijk, gymzaal Backstraat, Walvis, Laan van Archeologie 91

Hans Kramer - 06-230 208 63

(telefoon nummer van Lieke)

tc@vvjonas.nl

www.vvjonas.nl

€ 178,-



ZWEMVERENIGING O.E.Z.A.**Recreatief banen zwemmen onder begeleiding**

Onder begeleiding van een kaderhoofd zwemmen op uw eigen niveau.

Maandag 19:45 uur-20:30 uur

Vrijdag 19:30-20:15 uur

€ 26,50 per maand

Zelfstandig recreatief banen zwemmen

Zelfstandig zonder begeleiding zwemmen op uw eigen niveau.

Vrijdag 18:45-19:30 uur

Aquarobics en recreatief banen zwemmen onder begeleiding

Aquarobics zijn oefeningen in groepsverband in heupdiep water op de maat van muziek. Het water geeft een ontspannend gevoel en zorgt voor verkoeling. Het wordt speels gegeven en u hoeft niet te kunnen zwemmen. De deelname is beperkt tot ongeveer 15 personen

Woensdag 09:00-09:45 uur

Recreatief zwemmen 1x p/w

€ 32,- per maand

Recreatief zwemmen 2x p/w

€ 41,60 per maand

Zwembad De Waterakkers,
Kerkweg 217

Adry Hulst - 06-549 554 43

ledenadministratie@oeza.nl

www.oeza.nl

**TIP VOOR THUIS**

Probeer niet meer dan een uur achter elkaar te zitten





*Samen in beweging
voor gezonder leven*

WWW.TEAMSPORTSERVICE.NL/KENNEMERLAND

088 203 73 40