

Vitaal 55+

Sport- en
beweeglessen
met docent!

Op een leuke
manier sportief
 bezig zijn!



Elke week** organiseert SPORT•GOUDA verschillende activiteiten voor iedereen van 55 jaar en ouder. Tijdens deze lessen is er een docent aanwezig die iedere week een andere activiteit voorbereidt voor ieder niveau.

Maandag - Sportles*

Tijd: 08:30 - 09:30 uur | 09:30 - 10:30 uur

Waar: Sportzaal ISV

Ridder van Catsweg 358, Gouda

Maandag - Beweegles* (lage intensiteit)

Tijd: 10:30 - 11:15 uur

Waar: Sportzaal ISV

Ridder van Catsweg 358, Gouda

Dinsdag - Yoga*

Tijd: 15:30 - 16:30 uur

Waar: Gymzaal Gerard Leeustraat,
Gerard Leeustraat 4, Gouda

Donderdag - Sportles*

Tijd: 11:00 - 12:00 uur | 13:00 - 14:00 uur

Waar: Sporthal de Zebra

Goverwellesingel 10, Gouda

* Deelname kost 1 SPORT•GOUDA stempel per keer á € 3,50.

Stempelkaarten voor 5 stempels zijn verkrijgbaar op de locatie.

** Tijdens de schoolvakanties is er een aangepast rooster.



Sport instuif

Vitaal 55+



Bewegen en tegelijkertijd nieuwe mensen ontmoeten?

Kom dan naar onze sportinstuif, speciaal voor iedereen van 55 jaar en ouder. Tijdens dit beweegmoment is er geen docent aanwezig, je sport dus met elkaar**.

* Deelname kost 1 SPORT-GOUDA stempel per keer á € 3,50.
Stempelkaarten voor 5 stempels zijn verkrijgbaar op de locatie.

** Tijdens de schoolvakanties is er een aangepast rooster.

Woensdag - Badminton*

Tijd: 09:30 – 11:30 uur

Waar: Sporthal de Zebra
Goverwellesingel 10, Gouda

Vrijdag - Badminton & tafeltennis*

Tijd: 14:00 – 16:00 uur

Waar: Sporthal de Zebra
Goverwellesingel 10, Gouda

