

BEWEEGZOMER

SENIOREN [55+]



ACTIVITEIT	DATUM	TIJD / €	LOCATIE	OPGAVE
Beweegtuin Delfzijl Bewegen in de openbare ruimte	Dinsdag 21 en 28 juli	11.00-12.00 <i>Gratis</i>	Beweegtuin Delfzijl Kon. Wilhelminapark 9934 EH Delfzijl	Naam: Kirsten Pheifer T: 0683134875 E: k.pheifer@hvdsg.nl
Beweegtuin Spijk Bewegen in de openbare ruimte	Woensdag 13 juli en 3 augustus	10.00-11.00 <i>Gratis</i>	Beweegtuin Spijk Tegenover de Zwartweg	Naam: Leah Schans T: 0619919662 E: l.schans@hvdsg.nl
Breinbieb Delfzijl Hoe houd je je geheugen fit?	20 juli	09.30-11.30 <i>Gratis</i>	Bibliotheek Delfzijl Oude Schans 23 9934 CM Delfzijl	Naam: Netty Niehoff, T: 0615478445 E: n.niehoff@biblionetgroningen.nl
Breinbieb Appingedam Hoe houd je je geheugen fit?	27 juli	09.30-11.30 <i>Gratis</i>	Bibliotheek Appingedam Prof RP Cleveringaplein 5 9901 AZ Appingedam	Naam: Netty Niehoff, T: 0615478445 E: n.niehoff@biblionetgroningen.nl
MTB – City route Kom met je eigen MTB mee fietsen	Woensdag 20 juli [alle leeftijden]	19.30 €2	Eemshotel (verzamelen) Zeebadweg 2 9933 AV Delfzijl	Naam: Jur Rozema T: 0623076572 E: mtb.eemsdelta@gmail.com
Wandelen in een groep onder begeleiding van Sportcentrum Dijkman	Elke dinsdag [19 jul t/m 23 aug]	11.00-12.00 <i>Gratis</i>	Sportcentrum Dijkman Sikkel 10 9932 BD Delfzijl	Naam: Stephan van Dijken T: 0596 - 682870 E: info@sportcentrum-dijkman.nl
Senioren aerobic Verbeter je conditie in deze groepsles	Elke woensdag [20 jul t/m 24 aug]	10.00-11.00 €2 per les	Sportcentrum Dijkman Sikkel 10 9932 BD Delfzijl	Naam: Stephan van Dijken T: 0596 - 682870 E: info@sportcentrum-dijkman.nl
Senioren fit Een les gericht op algehele conditie	Elke donderdag [21 jul t/m 25 aug]	10.00-11.00 €2 per les	Sportcentrum Dijkman Sikkel 10 9932 BD Delfzijl	Naam: Stephan van Dijken T: 0596 - 682870 E: info@sportcentrum-dijkman.nl
Zwemmen Kom gezellig baantjes zwemmen	Maandag Dinsdag [18 jul t/m 23 aug]	11.00-12.00 12.00-13.00 20.30-21.30 €2 per keer	Zwembad Dubbelslag Zwet 60 9932 BT Delfzijl	Naam: Receptie Dubbeslag T: 0596 - 612318 E: dubbelslag@optisport.nl
Aquavitaal Bewegen op muziek in het water op eigen niveau	Donderdag [21 jul t/m 25 aug]	10.00-10.45 €3 per keer	Zwembad Dubbelslag Zwet 60 9932 BT Delfzijl	Naam: Receptie Dubbeslag T: 0596 - 612318 E: dubbelslag@optisport.nl
Fietsmaatjes Eemsdelta Krijg meer informatie om vrijwilliger te worden	Donderdag 21 juli, 4 augustus en 18 augustus	14.00-15.00 <i>Gratis</i>	Brede School Noord Waddenweg 4 9933 KH Delfzijl	Naam: Annette Feijen T: 0613785545 E: info@fietsmaatjeseemsdelta.nl

BEWEEGZOMER

SENIOREN [55+]



ACTIVITEIT	DATUM	TIJD / €	LOCATIE	OPGAVE
Beweegtuin Leermens Bewegen in de openbare ruimte	22 en 29 juli, 5, 12, 19 en 26 augustus	19.00-20.00 <i>Gratis</i>	Beweegtuin Leermens Rondweg 31 9912 PA Leermens	Naam: Magriet Taselaar-Vegter T: 0651140603 E: magriet@kameleon-loopbegeleiding.nl
Beweegtuin Garrelsweer Bewegen in de openbare ruimte	16, 23 en 30 juli, 6, 13, 20 en 27 augustus	16.00-17.00 <i>Gratis</i>	Beweegtuin Garrelsweer Stadsweg 76a 9918 PR Garrelsweer	Naam: Magriet Taselaar-Vegter T: 0651140603 E: magriet@kameleon-loopbegeleiding.nl
Body & Mind les Een combinatie van Tai Chi, Yoga en Pilates	Dinsdag 9, 16 en 23 augustus	09.30-10.30 €3 per les	Personal Health Coach Reigerstraat 6 9903 BR Delfzijl	Naam: Gerda Kamphuis T: 0638655553 E: info@personalhealthcoach.nl
Wandelen Verken al wandelend de gemeente Eemsdelta	Dinsdag 26 juli Dinsdag 2 aug. Donderdag 28 juli Donderdag 4 aug.	19.00 op de parkeerplaats verzamelen €2 per les	Stadshaven 23 Appingedam Willem de Merodalaan 9 Spijk Concordiaplein Middelstum Valgenweg Termunterzijl	Naam: Paul Hogewoning T: - E: paul.hogewoning@gmail.com
Fietsen Ga gezellig mee recreatief fietsen op je eigen fiets	Dinsdag 19 juli en 2 en 16 augustus	13.30 <i>Gratis</i>	Verzamelen op het Marktplein 9919 AL Loppersum	Naam: Tom Dijkstra T: 0596- 572015 E: twpdijkstra@hetnet.nl
Bootcamp Bootcamp voor senioren (1 ^e les gratis)	Dinsdag 2 en 9 augustus	20.00-21.00 €5 per les	Schoolplein De Roemte Schoolstraat 3 9919 HX Loppersum	Naam: Anita Dijkema T: 0646192598 E: dijkematraining@gmail.com
Jeu de Boules Kom gezellig een balletje gooien in Stedum	Elke woensdag [20 jul t/m 24 aug Opgave niet nodig	13.30-15.00 <i>Gratis</i>	Jeu de Boules ver. D. Triesenbergstraat 32 9921 PG Stedum	Naam: Dirkjan T: 0630496005 E: inekenbouwman@hotmail.com
Jeu de Boules Kom gezellig een balletje gooien in Woldendorp	Elke donderdag en zondag [17 juli t/m 28 aug]	14.00-16.00 10.00-12.00 <i>Gratis</i>	Jeu de Boules ver. A.E. Gorterweg 68b 9946 PE Woldendorp	Naam: Riet Elfrink / Menna Stegmeijer T: 0596 - 602081 / 0596 - 601887
Zwemmen (buiten) Kom lekker zwemmen in ons zoutwaterbad	Elke dag in de periode 16 juli t/m 28 augustus]	13.00-14.00 * 5x voor €15	Zoutwaterbad K. P. Zijl Badweg 16 9919 JC Loppersum	Opgave niet nodig * op de voorgaande poster stond 10.00-11.00. Het juiste tijdstip is 13.00-14.00.
Fietsclinic Doortrappen Leer hoe je veilig en met plezier op de fiets stapt	Maandag 18 juli	10.30-12.30 <i>Gratis</i>	Landgoed De Camping Hoofdstraat 85A 9915 PC 't Zandt	Naam: Tekla Scholtens T: 0619608690 E: tghm.scholtens@gmail.com