Kern	Beweegactiviteit	Aanvang	Organisatie	Contactgegevens	Mail
Schoonhoven	Yoga	Maandag 11.30 uur Maandag 13.30 uur Maandag 14.45 uur Maandag 16.00 uur Dinsdag 18.30 uur Dinsdag 19.45 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Schoonhoven	www.swoschoonhoven.nl	activiteiten@swoschoonhoven.nl
Schoonhoven	Meer Bewegen voor Ouderen	Dinsdag 09.15 uur Dinsdag 10.15 uur Dinsdag 11.30 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Schoonhoven	www.swoschoonhoven.nl	activiteiten@swoschoonhoven.nl
Schoonhoven	Fitmix Light	Woensdag 08.30 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Schoonhoven	www.swoschoonhoven.nl	activiteiten@swoschoonhoven.nl
Schoonhoven	Wandelen	Dinsdag 10.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Schoonhoven	www.swoschoonhoven.nl	www.swoschoonhoven.nl
Schoonhoven	Werelddansen	Maandag 10.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Schoonhoven	www.swoschoonhoven.nl	www.swoschoonhoven.nl
	Fitmix (40+)	Donderdag 19.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Schoonhoven	www.swoschoonhoven.nl	activiteiten@swoschoonhoven.nl
Schoonhoven	Trimfit	Woensdag 19.45 uur Woensdag 20.45 uur	Gymnastiekverenigin g DOS	www.dosgymnastiek.nl	
Schoonhoven	50+ Fit	Maandag 08.30 uur Vrijdag 08.30 uur Vrijdag 10.00 uur	Nippon the Healthclub	www.nipponthehealthclub.nl	info@nipponthehealthclub.nl
Schoonhoven	Jeu de Boules			www.kvargento.nl	jdbargento@gmail.com
Schoonhoven	Tafeltennis	Maandag 20.00 uur Donderdag 20.30 uur	Tafeltennisvereniging Smash KC	http://www.smashkc.nl	info@smashkc.nl
Schoonhoven	Damestrim	Donderdag 19.00 uur	Atletiekvereniging Avantri	www.avantri.nl	secretaris@avantri.nl
	Herentrim	Donderdag 20.00 uur	Atletiekvereniging Avantri	www.avantri.nl	secretaris@avantri.nl

Schoonhoven	Fitclub Schoonhoven	Maandag 10.00 uur Donderdag 19.30 uur	Fitclub Schoonhoven		fitclubschoonhoven@gmail.com Frans der Ham 06-51721431
Schoonhoven	Seniorenfitness	Woensdag 15.00 uur	Fysiotherapie MTC Schoonhoven	www.fysio-schoonhoven.nl	Cora.vangelderen@fysio-mtc.nl 0182-606306
Schoonhoven	Fit en Vitaal 65+	Maandagmorgen	Spruyt Fysiotherapie		
Schoonhoven	Beweeggroep 'de Zevender'	Dinsdag en/of vrijdagochtend	Spruyt Fysiotherapie		
Schoonhoven	Hart&Vaatgroep	Woensdagavond	Trimvereniging voor Hart en vaatpatienten		P.H.M. van der Kolk 0182-383964 0182-383964
Bergambacht	Senioren-fitness SWOB	Dinsdag 08.45 uur (alleen dames) Dinsdag 15.00 uur Donderdag 15.00 uur	Fysio-Fitness Kees Bakker	www.fysiofitness-bergambacht.nl	info@fysiofitness-bergambacht.nl 0182-352060
Bergambacht	Fit & Vitaal 55+	Maandag 10.30 uur Woensdag 09.30 uur	Sportschool Eelco de Boer	http://www.sportschooleelcodeboer.nl	info@sportschooleelcodeboer.nl
Bergambacht	Sportief wandelen			http://www.thorgym.nl	Conny Ponsen 0180-661004 Thorgym.bergambacht@gmail.com
Bergambacht	Zwemmen 60+	Woensdag 11.15 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Bergambacht	Banen zwemmen	Donderdag 10.30 uur	Zwembad de Hofstee	https://www.optisport.nl/hofstee	
Bergambacht	Banen zwemmen	Donderdag 11.00 uur	Zwembad de Hofstee	https://www.optisport.nl/hofstee	
Bergambacht	Zwemmen voor Senioren Fit & Gezond 50+	Donderdag 09.00 uur	Zwembad de Hofstee	https://www.optisport.nl/hofstee	
Bergambacht	Fysiozwemmen	Woensdag 19.00 uur	Ruben Verrips, Fysiotherapeut	http://www.fysiokrimpenerwaard.nl	ruben@fysiokrimpenerwaard.nl
Bergambacht	Seniorenyoga	Donderdag 15.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	g.goudriaan@swobv.nl

Bergambacht	Gym je fit!		Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	j.gerbrandts@swobv.nl
Bergambacht	Gymnastiek	Vrijdag 10.30 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Bergambacht	Zitgymnastiek	Woensdag 10.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Bergambacht	Volksdansen	Maandag 09.30 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Bergambacht	Yoga	Woensdag 15.00 uur	Tula Yoga Praktijk	http://www.tulayogapraktijk.nl	yogapraktijk@casema.nl 06-27309739
Ammerstol	Seniorenyoga	Dinsdag 10.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Ammerstol	Zitgymnastiek	Dinsdag 10.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Ammerstol	Gymnastiek	Vrijdag 09.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Ammerstol	Volksdansen	Donderdag 10.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Berkenwoude	Gym en conditie	Dinsdag 09.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Berkenwoude	Zitgymnastiek	Donderdag 13.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Haastrecht	Gezond Bewegen 55+	Maandag 15.00 uur Dinsdag 09.45 uur Donderdag 09.45 uur	Oefentherapie Haastrecht	http://www.oefentherapiehaastrecht.nl www.hofvanstein.nl	info@oefentherapiehaastrecht.nl Anita Thuis, oefentherapeut Cesar 0182-502981

Haastrecht	Fysiogymnastiek	Woensdag 10.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Haastrecht	Gymnastiek 50++ Fit4Wo-Man	Dinsdag 19.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	info@olympia-haastrecht.nl
Haastrecht	Trimmen voor Dames 60+	Dinsdag 08.45 uur Dinsdag 09.45 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	
Haastrecht	Linedance	Dinsdag 19.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	Fam. Angenent Tel 06-10892403
Haastrecht	Tafeltennis	Woensdag 20.00 uur	Tafeltennisvereniging TOP	http://www.ttv-top.nl	info@tvv-top.nl
Haastrecht	Meer Bewegen voor Ouderen	Dinsdagochtend 10.30 uur	Fysiotherapie Haastrecht	http://www.fysiotherapie-haastrecht.nl	fysiotherapiehaastrecht@gmail.com 0182-501430
Stolwijk	Sportief bewegen	Maandag 09.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	Anca Rozemeijer Tel 0182-342234
Stolwijk	Linedance	Maandag 19.30 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	Tel 0182-341258
Stolwijk	Seniorengym	Dinsdag 19.00 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	r.vane1@kpnplanet.nl
Stolwijk	Gym je fit 55+	Woensdag 09.30 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	Marianne23@hetnet.nl
Stolwijk	Aerobics	Maandag 19.30 uur	Stichting Welzijn Ondersteuning Bergambacht Vlist	http://www.swobv.nl	r.vane1@kpnplanet.nl
Stolwijk	Bewegen van Top tot Teen 50+	Woensdag 09.15 uur			Anca Rozemeijer Tel 0182-342234
Stolwijk	Zitgymnastiek	Vrijdag 14.00 uur	Fysiosportcentrum	http://www.fysiosportcentrumstolwijk.nl	fysiosportcentrum@planet.nl 0182-341975
Lekkerkerk	Aerobics Low Impact	Dinsdag 09.00 uur	Gymnastiekverenigin g KDO – Lekkerkerk	http://www.kdo-lekkerkerk.nl	Wendy_van_krimpen@hotmail.com

Lekkerkerk	Heren Trimgroep	Dinsdag 20.00 uur	Gymnastiekverenigin g KDO – Lekkerkerk	http://www.kdo-lekkerkerk.nl	Wendy_van_krimpen@hotmail.com
Lekkerkerk	Body & Mind	Donderdag 19.30 uur	Gymnastiekverenigin g KDO – Lekkerkerk	http://www.kdo-lekkerkerk.nl	Wendy_van_krimpen@hotmail.com
Lekkerkerk	Dames Trimgroep	Maandag 19.00 uur Maandag 20.00 uur	Gymnastiekverenigin g KDO – Lekkerkerk	http://www.kdo-lekkerkerk.nl	Wendy_van_krimpen@hotmail.com
Lekkerkerk	MBVO Gymnastiek	Woensdag 09.00 uur Woensdag 10.00 uur Vrijdag 09.00 uur	Mw. W. De Jong	http:///www.stichtingwon.nl	06-18247887 Wilma de Jong
Lekkerkerk	Wandelen met een Sportief tintje	Donderdag 13.30 uur	Samen in Beweging Mw. W. De Jong		06-18247887 sameninbeweging@gmail.com
Krimpen aan de Lek	Meer Bewegen voor Ouderen	Dinsdag 09.15 uur	Stichting Alles is Sport Dertienhuizen	http://www.alles-is-sport.nl	Alles-is-sport@live.nl 06-26022330
Krimpen aan de Lek	Dancing Seniors	Zaterdag 11.30 uur	Stichting Alles is Sport MFA Admiraal de Ruyterstraat 3	http://www.alles-is-sport.nl	Alles-is-sport@live.nl 06-26022330
Krimpen aan de Lek	Damessport	Woensdag 20.00 uur	Stichting Alles is Sport	http://www.alles-is-sport.nl	Alles-is-sport@live.nl 06-26022330
	Fitness voor Senioren	Dagelijks	Sportcenter Koguryo	http://www.koguryo.nl	info@koguryo.nl 0180-551090
Krimpen aan de Lek	Beweegprogramm a artrose	Dinsdag 11.15 uur Vrijdag 11.15 uur	Fysiotherapie de Waterpoort	www.fysiokrimpen.nl	waterpoort@fysiokrimpen.nl 0180-580222
Krimpen aan de Lek	Medische Training	Woensdag 09.00 uur Vrijdag 09.00 uur	Fysiotherapie de Waterpoort	www.fysiokrimpen.nl	waterpoort@fysiokrimpen.nl 0180-580222
Krimpen aan de Lek	Valpreventie	Maandag 13.15 uur	Fysiotherapie de Waterpoort	www.fysiokrimpen.nl	waterpoort@fysiokrimpen.nl 0180-580222
Krimpen aan de Lek	Beweeggroep Parkinson	Maandag 10.15 uur Donderdag 10.15 uur	Fysiotherapie de Waterpoort	www.fysiokrimpen.nl	waterpoort@fysiokrimpen.nl 0180-580222
Krimpen aan de Lek	Beweegprogramm a COPD	Maandag 19.30 uur Woensdag 19.30 uur	Fysiotherapie de Waterpoort	www.fysiokrimpen.nl	waterpoort@fysiokrimpen.nl 0180-580222
Krimpen aan de Lek	Wandelgroep voor ouderen	Woensdag 11.15 uur	Fysiotherapie de Waterpoort	www.fysiokrimpen.nl	waterpoort@fysiokrimpen.nl 0180-580222
Krimpen aan de Lek	Beweeggroep etalagebenen	Dinsdag 13.15 uur Vrijdag 13.15 uur	Fysiotherapie de Waterpoort	www.fysiokrimpen.nl	waterpoort@fysiokrimpen.nl 0180-580222

Krimpen aan de Lek	BBB	Maandag 09.00 uur Dinsdag 10.30 uur	Gymnastiekvereniging Sparta	www.sparta-krimpen.nl	Sparta1903@hotmail.com 06-40689711 Daphne v/d Graaf
Krimpen aan de Lek		Maandag 08.00 uur Dinsdag 09.00 uur Woensdag 10.00 uur Woensdag 15.00 uur Donderdag 10.00 uur Vrijdag 09.00 uur	Jordens Fysio Medisch Centrum	www.jordensfysio.nl	info@jordensfysio.nl 0180-398939
Ouderkerk aan den Ijssel	Dansen voor 45+	Donderdag 17.45 uur	Gymnastiekvereniging OKK Ouderkerk aan den IJssel	http://www.okk-ouderkerk.nl	Petra_herk@hotmail.com
Ouderkerk aan den Ijssel	Seniorgym	Maandag 15.00 uur Donderdag 20.30 uur	Gymnastiekvereniging OKK Ouderkerk	http://www.okk-ouderkerk.nl	Voorzitter-okk@live.nl
Ouderkerk aan den Ijssel	Senior Sport	Vrijdag 12.00 uur	Stichting Welzijn Ouderkerk Nederlek	http://www.stichtingwon.nl	0180-681929 Karin de Jong
Ouderkerk aan den IJssel	Yoga voor 55+ers	Woensdag 10.30 uur	Stichting Welzijn Ouderkerk Nederlek	http://www.stichtingwon.nl	06-37230265 Mw. M. Glerum
Gouderak	Bewegen voor senioren	Vrijdag 10.15 uur Vrijdag 10.45 uur	Stichting Welzijn Ouderkerk Nederlek	http://www.stichtingwon.nl	0182-372958 Mw. M. Evengroen
Gouderak	Zwemmen	Donderdag 10.15 uur (eens per 2 weken)	Stichting Welzijn Ouderkerk Nederlek	http://www.stichtingwon.nl	0182-372651 Mw. G Berkouwer