

ROTTERDAM CHARLOIS

BEWEEGAANBOD VOOR DE 65-PLUSSER

NAJAAR 2026



IN BEWEGING VOOR GEZONDHEID

Regelmatig bewegen is dé weg naar een gezonder leven.

Eén op de vijf 65-plussers is in de afgelopen 12 maanden gevallen. Ook in onze stad is dit een groeiend probleem. Twee op de vijf 65-plussers hebben een verhoogd risico om te vallen met kans op traag herstel. Maar slechts één op de vijf doet oefeningen om dat te voorkomen. Dit terwijl meerdere keren per week oefeningen doen en bewegen juist werkt om minder te vallen.

In Rotterdam zorgen we ervoor dat er voor iedereen passend beweegaanbod is: óók als u ouder wordt. Door passend beweegaanbod te bieden na een Val Niet Training zorgen we ervoor dat iedere 65-plusser ergens terecht kan. Zo helpen we vallen voorkomen en werken we aan een gezonde en vitale stad.

Samen met gezondheidsprofessionals, beweegaanbieders en gemeente Rotterdam zorgen we voor passend aanbod; óók bij u in de buurt! Door u kennis te laten maken met het beweegaanbod bij in uw buurt of wijk hopen wij dat u (weer) gaat en blijft bewegen.

Want wij weten; bewegen is de oplossing. De 65-plussers die regelmatig bewegen hebben veel minder kans om te vallen. Daarnaast voelen ze zich fitter, sterker en hun evenwicht verbetert, waardoor herstellen ook sneller gaat. Ze blijven zelfstandiger en voelen daarmee meer controle over hun eigen leven. Kortom, regelmatig bewegen is dé weg naar een gezonder leven.

KIJK VOOR HET BEWEEGAANBOD IN UW WIJK ÉN DE ANDERE ROTTERDAMSE WIJKEN OOK OP WWW.SPORTBEDRIJFROTTERDAM.NL/SPORT/VALNIET



BEWEEGREDENTEST

Kies een manier van bewegen die bij u past!

Het is stiekem best simpel: wat u leuk vindt, doet u langer. Dat geldt ook voor bewegen. Toch is dat in de praktijk soms best lastig. Daarom heeft Sportbedrijf Rotterdam de Beweegredenentest ontwikkeld: een handige online test waarmee u ontdekt welke manier van bewegen het beste bij u past.

Er zijn drie verschillende manieren waarop u bewegen leuk kunt vinden:

ONTMOETER: vindt gezelligheid het belangrijkst

PRESTEERDER: is fanatiek en wil graag beter worden

BELEVER: doet graag nieuwe ervaringen op

Wilt u weten welke beweegreden bij u past? Scan de QR-code en doe de test door een paar vragen te beantwoorden.
www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegredenen

BEKIJK OP DE VOLGENDE PAGINA'S HET BEWEEGAANBOD BIJ U IN DE BUURT EN PASSEND BIJ UW BEWEEGREDEN!

Carnisse

GameSeniors 55+ - House of Esports

Digitale spelletjes waarbij u in beweging bent.
WANNEER: Do: 11.00–12.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Thimo Ponsen
06 57 08 30 42 www.houseofesports.nl/nl/programmas/gameseniors

Seniorenpilates (55+) - Incluzio

Pilates is een effectieve trainingsmethode met oefeningen voor het hele lichaam, Stabiliteit, flexibiliteit en lichaamsbeheersing staan centraal.
WANNEER: Di: 10.00–12.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Bahia Mhimdan
06 53 39 29 73 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Of je nu staat of zit: samen bewegen op muziek, een gezellige sportclub, een leuke trainster en een lekker bakkie koffie of thee na de les!
WANNEER: Ma: 09.30–10.15
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena Heuser
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/ons-aanbod

Wandelen - Incluzio

Gezellig samen wandelen.
WANNEER: Di: 13.00–14.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Merlijn Taks
06 83 56 5751 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Wandelen - Incluzio

Wandelen in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen en Incluzio.
WANNEER: Vr: 10.00–11.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Yoga met Eric - Incluzio

Yoga vormen in de les met Eric. Iedereen is welkom en Eric kan goed vormen aanpassen indien nodig.
WANNEER: Di: 13.00–13.30, Do: 13.00–14.00
WIJK: Carnisse
WAAR: Huis van de Wijk Carinisse, Texelsestraat 18
PRIJS: Gratis
CONTACT: Eric Albers
010 845 55 70 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Heijplaat / Oud Charlois

Conditietraining dames en heren - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Goede conditie of niet, iedereen kan meedoen. Werk aan uw conditie, lenigheid en alle spiergroepen. Daarna lekker bakkie koffie en thee.
WANNEER: Wo: 19.00–20.00
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Gym op Muziek voor dames - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Bewegen op bekende muziek om lenigheid en conditie op te bouwen.
WANNEER: Wo: 11.00–12.00
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Herenconditie training - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Bepaal uw eigen tempo en belastbaarheid. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen. Afsluiten met volleybal.
WANNEER: Ma: 19.30–21.00
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Zumba - Wil is Kunnen (W.I.K.)

Opgezweept door Zuid-Amerikaanse muziek wordt er aan conditie en spierversterking gewerkt.
WANNEER: Ma: 18.30–19.30
WIJK: Heijplaat
WAAR: Corydastraat 41
PRIJS: €14,- per maand, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Dans je vrolijk! DansMee - DansZee

Uur bewegen op lekkere disco-muziek en muziek van bijvoorbeeld Cirque du Soleil. Kracht, souplesse, aandacht voor een goede houding, maar vooral: Plezier!
WANNEER: Vr: 10.30 - 11.30
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Nieuwe Nachtegaal, Mezenhof 1
PRIJS: 8 lessen €20,-
CONTACT: Anuschka Courmou
06 54 29 24 10 www.danszee.nl

GameSeniors 55+ - House of Esports

Wees sociaal, blijf actief en blijf mentaal scherp! Speel op uw eigen niveau, ontmoet nieuwe mensen en ontdek de kracht van esports!
WANNEER: Ma: 10.30–11.30
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Huis van de Wijk Oud Charlois, Clementstraat 111
PRIJS: Gratis
CONTACT: Thimo Ponsen
06 57 08 30 42 www.houseofesports.nl/nl/programmas/gameseniors

Goldensports - RSC Zuid '27

Samen buiten sporten/bewegen. De trainingen zijn veilig en gevarieerd en wordt gegeven door gediplomeerde trainers
WANNEER: Do: 10.00–11.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Albatroslaan 70
PRIJS: €3,50 per les, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Hatha Yoga - Nieuwe Nachtegaal

Hatha Yoga. Bevordert de soepelheid van het lichaam. U hoeft niet lenig te zijn om mee te doen.
WANNEER: Di: 09.00–10.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Nieuwe Nachtegaal, Mezenhof 1
PRIJS: €5,- per keer, Strippenkaart is mogelijk
CONTACT: Mike Hartog
010 322 04 55 www.denieuwenachtegaal.nl/hatha-yoga-dinsdagochtend/

Passende Yoga - Nieuwe Nachtegaal

Yoga op de stoel of staand. Voelt u zich onzeker, omdat u op leeftijd bent of een fysieke beperking heeft? Kom lekker meebewegen op een veilige manier!
WANNEER: Ma en Di: 10.30–12.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Nieuwe Nachtegaal, Mezenhof 1
PRIJS: Proefles gratis, €3,- per keer
CONTACT: Algemeen nummer
010 429 18 07 www.denieuwenachtegaal.nl/passende-yoga/

Ping-Pong Tafeltennis - Incluzio

Gezellig tafeltennissen met buurtbewoners in het huis van de wijk. Ook versterkt u hier de spieren in het lichaam d.m.v. balans en verplaatsing. Meest gespeelde vorm van bewegen tijdens revalidaties.
WANNEER: Ma: 19.00–21.00, Wo: 19.00–21.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Huis van de Wijk Oud Charlois, Clementstraat 111
PRIJS: Gratis
CONTACT: Eugene
06 87 76 78 13 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Vitaal met Dans - SKVR

Vanuit de stoel of staand kunt u meedoen op muziek van vroeger en nu.
WANNEER: Ma: 15.30–16.30 (om de week)
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Huis van de Wijk Oud Charlois, Clementstraat 111
PRIJS: Proefles gratis, €1,- per keer
CONTACT: Rajshree Moti
06 53 23 42 25 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Vrolijk en Fit - Fitture.nl

Of je nu staat of zit: samen bewegen op muziek, een gezellige sportclub, een leuke trainster en een lekker bakkie koffie of thee na de les!
WANNEER: Ma: 10.45–11.45
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Waelenstein, schulpplein 50
PRIJS: €20,- per maand
CONTACT: Serena Heuser
fitture@outlook.com
06 40 66 24 65 www.fitture.nl/ons-aanbod

Yoga (vrouwen) - Nieuwe Nachtegaal

Bevordert de soepelheid van het lichaam. U hoeft niet lenig te zijn om mee te doen.
WANNEER: Di: 14.00–15.00
WIJK: Oud Charlois
WAAR: Nieuwe Nachtegaal, Mezenhof 1
PRIJS: Proefles gratis, €30,- per maand
CONTACT: Yvonne Hoogendoorn
06 26 84 63 30 www.denieuwenachtegaal.nl/yoga-dinsdag-middag/

Biljarten - Biljartvereniging IJsselmonde

Gezellig een potje biljarten met elkaar.
WANNEER: op aanvraag
WIJK: Pendrecht
WAAR: Nieuwe Vossermeerweg 80
PRIJS: €15,- per maand
CONTACT: Biljartvereniging IJsselmonde
biljarthuis@outlook.com
06 51 46 04 33 www.biljartverenigingijsselmonde.nl

Satria Nusantara - Satria Nusantara

Begin met een korte meditatie of een moment van rust. Warming-up zijn rustige bewegingen die lijken op Thai chi en Yoga. Werk aan je soepelhed, conditie en ontspanning. Na afloop een bakkie thee of koffie.
WANNEER: Ma: 19.20–21.00, Za: 10.30–12.00
WIJK: Pendrecht
WAAR: Herkingenstraat 84, 3086 BJ Rotterdam
PRIJS: 1ste mnd gratis, 2de mnd inshcrijfkosten €35,-, daarna €19,-, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Yoga - WOLk

Hatha Yoga, Authentic Relating, Yin/Yang Yoga, Ademcirkel.
WANNEER: zie website voor verdere informatie
WIJK: Oud Charlois
WAAR: WOLk, Wolphaertstraat 19
PRIJS: 8 lessen €100,-
CONTACT: Pauline Scheurs
wolk.community@gmail.com
06 48 76 96 93 www.wolkrotterdam.nl

Kom in Beweging - Zuiderkroon

Heerlijk uurtje actief bewegen op een lekker deuntje en dat gewoon vanaf de stoel. Gezelligheid staat centraal.
WANNEER: Di: 10.15–11.15
WIJK: Pendrecht
WAAR: De Zuiderkroon, Vlissingenplein 108
PRIJS: €3,50 per les
CONTACT: Berdien
berdien@dezuiderkroon.nl
010 - 310 52 72 www.dezuiderkroonpendrecht.nl/activiteiten/

Crossfit Legends - Goldpact

Bewegen met gewichtjes en eigen lichaamsgewicht. Eigen niveau en tempo met aandacht voor veiligheid. Deskundige begeleiding voor beginner tot meer beweger. (55+)
WANNEER: Ma, Do: 16.00–16.55
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Brielselaan 69
PRIJS: Proefles is gratis, 10 lessen €99,-
CONTACT: Paul Dorst
info@goldpact.nl
010 50 36 227 www.goldpact.nl

Latin Dance Lisette - Incluzio

Opgezweept door Zuid-Amerikaanse muziek wordt er aan conditie en spierversterking gewerkt.
WANNEER: Wo: 13.30-14.30
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Huis van de Wijk Millinxparkhuis, Millinxstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Lisette
06 19 92 97 21 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Wandelen - Incluzio

Gezellig samen wandelen.
WANNEER: Di: 09.00-10.00
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Huis van de Wijk Millinxparkhuis, Millinxstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 727 16 66 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Yoga - Incluzio

Het combineert fysieke houdingen, ademhalingstechnieken en meditatie om balans, kracht, flexibiliteit en innerlijke rust te bevorderen.
WANNEER: Di: 16.00-17.00
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Huis van de Wijk Millinxparkhuis, Millinxstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Namjeh
06 31 06 69 96 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Zumba dansles - Incluzio

Opgezweept door Zuid-Amerikaanse muziek wordt er aan conditie en spierversterking gewerkt.
WANNEER: Vr: 12.00-13.00
WIJK: Tarwewijk
WAAR: Huis van de Wijk Millinxparkhuis, Millinxstraat 69
PRIJS: Gratis
CONTACT: Serife
06 15 09 55 74 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Fitness 55+ - Fit2Fight

Aangepaste trainingsvorm waarbij gezond bewegen op een gezellige manier centraal staat.
WANNEER: Ma: 10.00-14.00/18.00-22.00, Di: 10.00-13.00/18.00-22.00, Wo: 10.00-12.00/18.00-22.00, Do: 10.00-13.00/18.00-22.00, Vr: 10.00-14.00/18.00-22.00, Za: 10.00-12.00, Zo: 11.30-14.00
WIJK: Wielewaal
WAAR: Sporthal de Wielewaal, Brammerstraat 1 (zij ingang)
PRIJS: €17,50 per maand, Maandelijks opzegbaar, Proefles €10,-
CONTACT: Algemeen nummer
010 495 06 37 www.kickboksenrotterdam.com

Rotterdam Beweegt - Rotterdam Handbal

Vooral lekker samen bewegen door het doen van verschillende beweeg-, sport-en spelvormen. Conditie en spierversterkende oefeningen staan centraal.
WANNEER: Ma: 19.00-20.00
WIJK: Zuiderpark
WAAR: April - Oktober: Oldegaarde 21 (Buiten) November - Maart: Brammerstraat 1, Sporthal Wielewaal (Binnen)
PRIJS: €3,50 per keer, €30,- 10 keer, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Banenzwemmen - Zwemcentrum Rotterdam

Bij bewegen door het water gebruikt u bijna al uw spieren, maar gewrichten worden minimaal belast. Een gezonde manier van bewegen!
WANNEER: Ma: 07.00-08.00(50m), 21.30-22.30(25m), Di: 07.00-08.00(50m), 13.30-15.30(50m), 20.45-22.30(25m), Wo: 07.00-09.30(50m), 12.30-13:45(25m), 21.30-22.30(25m), Do: 07.30-09.00(50m), 20.30-22.30(25m), Vr: 07.00-09.30(50m), 14.00-17.00(50m), Zat: 09.00-12.00(50m), Zon:11.00-14.00(50m)
WIJK: Zuidplein
WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Banenzwemmen 55+ - Zwemcentrum Rotterdam

Banenzwemmen 55+ is rustiger dan regulier banenzwemmen waardoor u uw eigen tempo kunt zwemmen. Voordat u een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat u al kunt zwemmen!
WANNEER: Ma: 12.15-13.15, Di: 14.15-15.15
WIJK: Zuidplein
WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Fifty Fit - Zwemcentrum Rotterdam

Fifty Fit richt zich op de 50-plusser, die wil werken aan conditie, spierversterking, uithoudingsvermogen en algehele fitheid, maar vooral ook veel waarde hecht aan sociale contacten en gezelligheid.
WANNEER: Ma: 12.30-13.30
WIJK: Zuidplein
WAAR: Zwemcentrum Rotterdam, Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €8,50, €7,65 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Bewegen voor mannen - Incuzio

Oefeningen voor kracht en uithoudingsvermogen. Altijd afsluiten met een spelvorm. bijv: Volleybal, Voetbal, Badminton.
WANNEER: Do: 13.30-14.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Boekenstein 1, Rijnmond Actief Groep
PRIJS: Gratis
CONTACT: Lara Klompé
06 21 38 95 26 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Do-In Yoga - SV Hagendoorn

Do-In yoga is gericht op het krachtiger worden van lichaam én geest.
WANNEER: Wo: 19.30-20.30, Do: 09.30-10.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Sportboerderij de Beukhoeve, Slinge 19
PRIJS: €8,- per les, €4,- voor een proefles
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Fitness + Groepslessen - S.V. Hagendoorn

Bewegen op de apparaten. Fysiogym, Conditiegym.
WANNEER: Ma: 08.30-11.30 /18.00-21.00, Di:08.00-11.30, Wo:19.00-20.00, Do: 08.30-11.30/18.00-21.30, Vr: 8.30-11.30, Zat: 08.30-11.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Sportboerderij de Beukhoeve, Slinge 19
PRIJS: 1x per week: €21,50 per maand, Onbeperkt trainen: €28,- per maand, Losse les: €7,-, Eenmalig inschrijven: €7,-
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Goldensports - Portland Poema's

Bewegen in de buitenlucht waar gewerkt word aan conditie, balans en coördinatie. Aansluitend komen er spelvormen aan bod.
WANNEER: Wo: 10.30-11.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Oldegaarde 425
PRIJS: €3,50 per les, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Jim Fitness

The Jim biedt veel verschillende soorten training, u kunt terecht voor het opbouwen van kracht, lekker aan de conditie werken of wat kilootjes kwijt raken. Maak gebruik van de ruime cardio zaal of ga aan de slag met de krachtapparatuur.
WANNEER: Ma, Di, Wo: 07.00-23.00, Do: 07.00-21.00, Vr: 07.00Ð17.00, Za, Zo: 09.00 Ð 15.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Oldegaarde 251
PRIJS: €29,95 per maand, €44,95,- per maand en neem gratis een maatje mee
CONTACT: Algemeen nummer
info@thejimfitness.nl
010 480 11 33 info@thejimfitness.nl

Line Dance - Incluzio

Formatiedans waarbij een groep mensen danst in een of meer rijen. Versterk je balans en leer je gewicht te zetten op het bewegende, verplaatsende been. Net als bij lopen.
WANNEER: Wo, Do: 10.00-12.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Huis van de Wijk Middelpunt, Slinge 250
PRIJS: €4,- per les
CONTACT: Gre Korsius
010 313 49 59 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Seniorengym - S.V. Hagendoorn

De seniorengym biedt een toegankelijke manier om in beweging te blijven en samen met anderen te sporten. De activiteit vindt buiten plaats.
WANNEER: Ma: 09.30-10.15, Di: 10.00-10.45
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Sportboerderij de Beukhoeve, Slinge 19
PRIJS: 1x per week: €21,50 per maand, Onbeperkt trainen: €28,- per maand, Losse les: €7,-, Eenmalig inschrijven: €7,-
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 72 00 029 www.beweegcoach.nl

Vitaal met Dans - SKVR

Bewegen op bekende muziek om lenigheid en conditie op te bouwen.
WANNEER: Di: 13.00-14.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Huis van de Wijk Middelpunt, Slinge 250
PRIJS: Gratis
CONTACT: Sandra
06 40 18 72 97 www.skvr.nl/maatschappelijk/time-dance

Wandelen - Incluzio

Gezellig met elkaar rodje wandelen in de wijk.
WANNEER: Ma: 09.30-10.30
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Huis van de Wijk Middelpunt, Slinge 250
PRIJS: Gratis
CONTACT: Lara Klompe
06 21 38 95 26 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois

Yoga Body & Balans met Shanti

Bewegen van het hele lichaam. met vormen als ademhalingsoefeningen, balans, kracht. Dit kan vanuit de stoel, staand en liggend. Lukt dat niet? Dan kan Shanti dit aanpassen.
WANNEER: Vr: 09.30-11.00
WIJK: Zuidwijk
WAAR: Huis van de Wijk Middelpunt, Slinge 250
PRIJS: €4,- per les
CONTACT: Shanti Jogie
06 44 16 17 26 www.incluziorotterdam.nl/activiteiten/charlois



Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met Incluzio Rotterdam en beweegpartners en -aanbieders.

Het is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Dit overzicht verschijnt twee keer per jaar met actuele informatie. Desondanks kunnen wijzigingen of veranderingen in het aanbod op elk moment plaatsvinden. Neem voor het actuele aanbod, tijden, prijzen en voorwaarden altijd contact op met de betreffende beweegaanbieder. Aan de informatie in dit overzicht kunnen geen rechten worden ontleend.

Sportbedrijf
Rotterdam