

ROTTERDAM FEIJENOORD

STAP VOOR STAP FITTER

Voor een fittere, energiekere versie van jezelf

NAJAAR 2026

Beweegaanbod bij jou in de buurt



IN BEWEGING VOOR MEER ENERGIE

Regelmatig bewegen geeft je elke dag meer energie.

Tussen werk, gezin en drukte schiet bewegen er voor veel mensen bij in. Herkenbaar? Je bent niet de enige. Bewegen levert meer op dan je denkt. Denk aan meer energie overdag, beter slapen en een hoofd dat rustiger wordt.

Ook als je kampt met overgewicht, of met gezondheidsklachten die daarmee samenhangen, zoals een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten, maakt bewegen echt verschil. Het helpt je conditie te verbeteren, je gewicht in balans te houden en die risico's te verkleinen. Zo werk je stap voor stap aan een leven waarin je je sterker en energieker voelt.

In Rotterdam zorgen we ervoor dat er voor iedereen passend beweegaanbod is, ook als het leven druk is of als bewegen door gezondheidsklachten wat meer moeite kost. Door je kennis te laten maken met het aanbod in de buurt, hopen we dat je (weer) gaat bewegen en het volhoudt.

Want bewegen werkt. Mensen die regelmatig bewegen voelen zich fitter en sterker, hebben meer energie en veerkracht, en verkleinen de kans op gezondheidsklachten die met overgewicht samenhangen. Kortom, regelmatig bewegen is dé weg naar meer energie en een gezonder leven.

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



VIND UIT WAT JOU BEWEEGT
BEWEEGREDENTEST

Kies een manier van bewegen die bij jou past!

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

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

- **ONTMOETER:** vindt gezelligheid het belangrijkst
- **PRESTEERDER:** is fanatiek en wil graag beter worden
- **BELEVER:** doet graag nieuwe ervaringen op

Wil je weten welke beweegreden bij je 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 JOU IN DE BUURT EN PASSEND BIJ JOUW BEWEEGREDEN!

Afrikaanderwijk

Soepel en Fit - SPC Rijnmond

Bewegen voor iedereen die lekker wil bewegen. Wat minder goed ter been? Het bewegen kan ook op de stoel!
WANNEER: Ma: 13.00-14.00
WIJK: Afrikaanderwijk
WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7
PRIJS: €1,-
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Sportcentrum Feijenoord (zwembad) - Aquajoggen

Door de 'wetbelt' om je middel zweef je rechtop in diep water, terwijl je loopbewegingen maakt. Je traint je armen, benen en buik en profiteert van de tegendruk van het water. Zo verbeter je met minimale belasting op het lichaam je algehele uithoudingsvermogen en spierkracht.
WANNEER: Di: 12.30-13.15, Vr: 11.00-11.45
WIJK: Afrikaanderwijk
WAAR: Laan op Zuid 1055, Sportcentrum Feijenoord
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 808 08 80 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Sportcentrum Feijenoord (zwembad) - Aquapower

Aquapower is aquarobics op volle toeren! Deze explosieve kracht- en intervaltrainingen zijn gericht op het verbeteren van je conditie en spierkracht. Functioneel trainen is een van de belangrijkste doelen. Diepte: borstdiep (1,3 m).
WANNEER: Do: 19.30-20.15
WIJK: Afrikaanderwijk
WAAR: Laan op Zuid 1055, Sportcentrum Feijenoord
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Sportcentrum Feijenoord (zwembad) - Aquarobics

Aquarobics is voor iedereen (16+) die houdt van bewegen op muziek. Naast het effectief en intensief werken aan conditie, spieren en algehele fitheid staan gezelligheid en sociale contacten centraal in de groepslessen.
WANNEER: Do: 12.00-12.45
WIJK: Afrikaanderwijk
WAAR: Laan op Zuid 1055, Sportcentrum Feijenoord
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Sportcentrum Feijenoord (zwembad) - Banenzwemmen 55+

Banenzwemmen 55+ is rustiger dan regulier banenzwemmen, waardoor je je eigen tempo kunt zwemmen. Voordat je een duik neemt, is het natuurlijk wel belangrijk dat je al kunt zwemmen!
WANNEER: Vr: 12.15-13.00
WIJK: Afrikaanderwijk
WAAR: Sportcentrum Feijenoord, Laan op Zuid 1055
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 per keer (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 808 08 80 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Sportcentrum Feijenoord (zwembad) - Fifty Fit

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: Vr: 12.15-13.00
WIJK: Afrikaanderwijk
WAAR: Laan op Zuid 1055, Sportcentrum Feijenoord
PRIJS: €7,65 per keer, €76,45 (65+) 12 banenkaart
CONTACT: Algemeen nummer
010 808 08 80 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Afrikaanderwijk / Bloemhof / Feijenoord

Sportcentrum Feijenoord (zwembad) - Vrouwen zwemmen

Dameszwemmen in een afgeschermde en veilige omgeving. Er is uitsluitend vrouwelijk toezicht aanwezig tijdens het dameszwemmen.
WANNEER: Di: 19.00-20.30 (Vrij zwemmen), 20.00-22.00 (Banenzwemmen), Wo: 21.00-22.00 (Banenzwemmen)
WIJK: Afrikaanderwijk
WAAR: Sportcentrum Feijenoord, Laan op Zuid 1055
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 per keer (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 808 08 80 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Yoga voor volwassenen - SOL

Yoga brengt eenheid tussen lichaam en geest. Je doet in de yogales oefeningen om je lichaam in balans te brengen.
WANNEER: Ma: 19.00-20.30
WIJK: Afrikaanderwijk
WAAR: Verzamelgebouw 't Klooster, Afrikaanderplein 7
PRIJS: €15,- per maand, €5,- per les
CONTACT: Soeresh Poelloe
06 45 40 73 70 www.solnetwerk.nl

Soepel en Fit (vrouwen) - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Di: 11.00-12.00
WIJK: Bloemhof
WAAR: Wijkpastoraat de Put, Putselaan 28
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Ma: 13.00-14.00
WIJK: Bloemhof
WAAR: Huis van de Wijk Irene, Oudelandstraat 75
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

Feyenoord 4 ever - Feyenoord

Feyenoord 4ever richt zich op het verbeteren van de vitaliteit, fysieke en mentale gezondheid. De aangepaste sport- en spelvormen zijn geschikt voor iedereen om op een leuke en unieke manier te bewegen.
WANNEER: Wo: 10.30-11.30
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Feyenoord Forever
fitter@feyenoord.nl
010 210 81 78

Fitness (Vrouwen) - Sportscenter Time Out Ladies

Een fitnessplek speciaal ontworpen voor vrouwen die sterker, fitter en zelfverzekerder willen worden in een veilige, ontspannen en luxe omgeving. Geen ongemak, geen afleiding. Alleen jij, jouw doelen en een omgeving die jou volledig ondersteunt. Inclusief gratis sportschema.
WANNEER: 24uur 7dagen per week
WIJK: Feijenoord
WAAR: Laan op Zuid 1650-1652
PRIJS: €39.95,- per 4 weken
CONTACT: Algemeen nummer
010 303 87 76 www.sportcentertimeout.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Feijenoord

Leef en Beweeg (Marokaanse dames)

Bewegen en lunch. Algemeen: kracht, uithoudingsvermogen en balans.
WANNEER: Di: 11.00-13.00
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

Soepel en Fit 55+, Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Wo: 10.30-11.30
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
 www.move2exceed.nl

Soepel en Fit 55+, SOL

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Wo: 10.30-11.30
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Tafeltennis - SOL

Gezellig samen tafeltennis spelen: spel, balans en gezelligheid!
WANNEER: Do: 12.00-14.00, Vr: 13.00-15.00
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

Vitaal Vrouwenkracht - SOL + Fysiocenter(Fysio)

Een veilige en gezellige beweeggroep voor alleen dames, begeleid door een fysiotherapeut.
WANNEER: Vr: 10.00-12.00
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Fysi Center
06 20 51 53 80

Vrouwen sport- en wandelgroep in Feijenoord

Wandel- en sportgroep. De ene week wandel je, de andere week sport je binnen met attributen zoals een bal, springtouw en gewichten.
WANNEER: Di: 13.30-14.30
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

Feijenoord / Hillesluis

Wandelen (Mannen) - SOL

Wandelen voor een gezonde leefstijl en een gezond leven.
WANNEER: Di: 13.30-14.30
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Dam, Persoonsdam 142
PRIJS: Gratis
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Wandelen (Vrouwen) - SOL

Wandelen voor een gezonde leefstijl en een gezond leven.
WANNEER: Do: 13.00-14.00
WIJK: Feijenoord
WAAR: Huis van de Wijk de Vuurplaat, Vuurplaat 83
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

Senioren in Beweging - Sportspeeltuin Hillesluis

Stop nooit met spelen en kom bewegen. Kracht, balans, conditie en vooral de gezelligheid niet vergeten!
WANNEER: Do: 10.00-11.00
WIJK: Hillesluis
WAAR: Vlasakkerstraat 12
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 419 30 92 www.speeltuinvereniging-hillesluis.nl

Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Ma: 10.00-11.00
WIJK: Hillesluis
WAAR: Slaghekbuurt, Slaghekstraat 140
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
 www.move2exceed.nl

Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Di: 11.00-12.00
WIJK: Hillesluis
WAAR: Laantjesweg 17
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Algemeen nummer
010 210 81 78 www.solnetwerk.nl

Wandelen - Sportspeeltuin Hillesluis

Loop verschillende routes in en rond Hillesluis. Tempo en afstand passen we zo nodig aan. Afsluiten met een kopje koffie of thee.
WANNEER: Di: 9.00-10.00
WIJK: Hillesluis
WAAR: Vlasakkerstraat 12
PRIJS: Gratis
CONTACT: Algemeen nummer
010 419 30 92 www.speeltuinvereniging-hillesluis.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Katendrecht / Kop van Zuid/Noordereiland / Vreewijk

Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Ma: 11.30-12.30
WIJK: Katendrecht
WAAR: Huis van de Wijk 't Steiger, Fruitlaan 6
PRIJS: €2,- per keer
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

Fitness (AnytimeFitness Kop van Zuid)

Iedereen is welkom en je kunt sporten op de manier die bij jou past. Zelfstandig sporten, met begeleiding of meedoen aan een groepsles? Bij Anytime Fitness kan het allemaal en je hoeft nooit lang op een apparaat te wachten. Begeleiding is inbegrepen op tijden dat er personeel aanwezig is.
WANNEER: Ma, Di, Wo, Do: 8.00-12.00, 16.00-20.00 (personeel aanwezig), Za, Zo: 9.00-13.00 (personeel aanwezig)
WIJK: Kop van Zuid/Noordereiland
WAAR: Laan op Zuid 65
PRIJS: €45.95 per 4 weken (onbeperkt sporten/bewegen
CONTACT: Algemeen nummer
085 773 18 03 www.anytimefitness.nl

Soepel en Fit 55+ - SPC Rijnmond

Bewegen voor senioren onder begeleiding van een professionele beweegcoach van Sport Performance Centre Rijnmond.
WANNEER: Vr: 10.30-11.30
WIJK: Kop van Zuid/Noordereiland
WAAR: Huis van de Wijk Aan de Kade, Prins Hendrikkade 89
PRIJS: €1,- per keer
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Bootcamp - Handbalvereniging sv Atomium '61

Je traint in de buitenlucht en doet afwisselende spier- en conditieoefeningen, zoals push-ups, squats en coretraining. Je gebruikt materialen zoals matjes, dumbbells en kettlebells. Je traint op je eigen niveau en wordt begeleid in een gezellige en motiverende groep.
WANNEER: Do: 19.30-20.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €3,95 per keer. €12,65 per maand. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Bootcamp, Circuittraining, bokszaktraining, Bearstudios

Voor elk niveau een effectieve training op maat. Ben je beginner, professional of herstellend van een blessure? Door de workouts af te stemmen op jouw behoeften bereiken we samen het beste resultaat. Onder andere bootcamp, circuittraining, mindfulness en bokszaktraining.
WANNEER: Ochtenden en avonden (Zie website voor actuele tijden)
WIJK: Vreewijk
WAAR: Dynamostraat 28
PRIJS: €31.50 per maand (2x per week) €29,- (1x per week)
CONTACT: Bearstudios
info@bearstudios.nl
06 21 30 68 16 www.bearstudios.nl

Kombifit - Korfbalvereniging O.Z.C. (Tijdelijk vol)

Conditietraining, wandelen, jeu de boules, korfbal, badminton en bewegen op muziek. Verschillende vormen van sport- en spel komen aan bod.
WANNEER: Ma: 19.30-20.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Enk 190
PRIJS: €102,64 per jaar, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Vreewijk

Medisch Fitness - 365Fit (verwacht in 2027)

Bij Medisch Fitness train je op moderne fitnessapparatuur, afgestemd op je persoonlijke situatie. Onder begeleiding van deskundige instructeurs werk je aan kracht en conditie. De fitnessruimte is speciaal ingericht voor een veilige en comfortabele training.
WANNEER: Ma: 14.00-15.00, Wo: 16.00-17.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sandelingplein 16e
PRIJS: 1x per week: €37,60 per maand, 2 keer per week: €62,26 per maand
CONTACT: Algemeen nummer
info@365fit.nl
085 041 04 32 www.365fit.nl/sportschool/rotterdam-zuid

Nordic Walking - Handbalvereniging sv Atomium '61

Met de juiste techniek wandel je prettig en in groepsverband. Zo krijgt je hele lichaam beweging.
WANNEER: Zo: 9.45-10.45
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €6,25 per maand, VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Senioren Sportuurtje - Handbalvereniging sv Atomium '61

Gevarieerd sportuurtje met spierversterkende oefeningen, conditie-oefeningen en balspelen.
WANNEER: Ma: 11.00-12.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €3,95 per keer. €12,65 per maand. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Soepel en Fit - SPC Rijnmond

Bewegen in een veilige omgeving met SPC Rijnmond. Werk aan je gezondheid door oefeningen te doen op het gebied van kracht, uithoudingsvermogen en balans.
WANNEER: Ma: 14.30-15.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Huis van de Wijk De Groene Vink, Groene Hilledijk 585
PRIJS: €1,-
CONTACT: Els van Beek
06 28 79 14 73 www.solnetwerk.nl

Soepel en Fit - Move2Exceed

Gespecialiseerd in het begeleiden van wat je wél kunt. Met afwisselende oefeningen en spelvormen werk je aan kracht, balans, lenigheid, coördinatie en hersenactiviteit. Dankzij persoonlijke begeleiding en passende alternatieven beweegt iedereen in een kleine, vertrouwde groep veilig en met plezier.
WANNEER: Do: 11.30-12.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Huis van de Wijk de Brink, Dreef 71
PRIJS: Gratis
CONTACT: Margot
margot@move2exceed.nl
www.move2exceed.nl

SwingFit - Tennisvereniging Deuce Again

Laagdrempelig bewegen onder begeleiding. Vormen van balans, conditie en kracht komen aan bod. Gezelligheid mag niet ontbreken.
WANNEER: Wo: 18.00-19.00, Do: 18.00-19.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Enk 140
PRIJS: €6,- per keer. €60,- 10 lessen. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Ontmoeter Presteerder Belever

Vreewijk / Zuidplein

Wandelen - SOL en Gezond Natuur Wandelen

Lekker wandelen in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen.
WANNEER: Wo: 10.00-11.00
WIJK: Vreewijk
WAAR: Educatieve tuin De Enk, Enk 182
PRIJS: Gratis
CONTACT: Monique van Dalen
monique@gezondnatuurwandelen.nl
www.solnetwerk.nl

Zuid in Beweging - Handbalvereniging sv Atomium '61

Dit beweegaanbod is laagdrempelig en wordt in groepsverband gegeven onder professionele begeleiding. Conditie, kracht en balans staan centraal.
WANNEER: Ma: 17.30-18.30, Do: 9.30-10.30
WIJK: Vreewijk
WAAR: Sparrendaal 91
PRIJS: €3,80 per keer. €12,15 per maand. VGZ verzekerd? Het Rotterdampakket vergoedt minimaal 10 lessen
CONTACT: Het Servicepunt Beweegcoach.nl
info@beweegcoach.nl
010 720 00 29 www.beweegcoach.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Aquabootcamp

Aquabootcamp is een les voor iedereen (16+) die zijn grenzen wil verleggen. De intensiteit is hoger dan bij aquajoggen en aquarobics. Geschikt om je conditie en spierkracht op te bouwen. Een basisconditie is wel gewenst.
WANNEER: Ma: 20.30-21.15
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Aquapower

Aquapower is aquarobics op volle toeren! Deze explosieve kracht- en intervaltrainingen zijn gericht op het verbeteren van je conditie en spierkracht. Functioneel trainen is een van de belangrijkste doelen. Diepte: borstdiep (1,3 m).
WANNEER: Wo: 19.45-20.30
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Aquarobics

Aquarobics is voor iedereen (16+) die houdt van bewegen op muziek. Naast het effectief en intensief werken aan conditie, spieren en algehele fitheid staan gezelligheid en sociale contacten centraal in de groepslessen.
WANNEER: Ma: 19.45-20.30, Di: 14.30-15.15
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zwemcentrum Rotterdam - Banenzwemmen

Bij bewegen in het water gebruik je bijna al je spieren, terwijl je gewrichten minimaal worden belast. Een gezonde manier van bewegen!
WANNEER: Ma: 7.00-8.00 (50m), 21.30-22.30 (25m), Di: 7.00-8.00 (50m), 13.30-15.30 (50m), 20.45-22.30 (25m), Wo: 7.00-9.30 (50m), 12.30-13.45 (25m), 21.30-22.30 (25m), Do: 7.30-9.00 (50m), 20.30-22.30 (25m), Vr: 7.00-9.30 (50m), 14.00-17.00 (50m), Za: 9.00-12.00 (50m), Zo: 11.00-14.00 (50m)
WIJK: Zuidplein
WAAR: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €5,65 per keer, €5,05 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Zuidplein

Zwemcentrum Rotterdam - Banenzwemmen 55+

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

Zwemcentrum Rotterdam - Fifty Fit

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: Annie M.G. Schmidtplein 10
PRIJS: €8,50, €7,65 (65+)
CONTACT: Algemeen nummer
010 481 22 22 www.sportbedrijfrotterdam.nl

Ontmoeter Presteerder Belever



WWW.SPORTBEDRIJFROTTERDAM.NL/SPORT/GLI

Dit overzicht is gemaakt door Sportbedrijf Rotterdam, in samenwerking met welzijnsorganisaties, 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