



Gemeente  
Gorinchem

# Beweegaanbod senioren

## Gorinchem Oost

In Gorinchem Oost zijn er verschillende mogelijkheden om te sporten in een groep. Er starten nieuwe groepen, maar aansluiten bij een bestaande groep kan ook.

### **Proeven:**

In week 12, 13 en 14 kunt u bij alle groepen proeflessen volgen. Deze lessen zijn gratis. Graag wel even aanmelden!

### **Mini abonnement:**

Bij de nieuwe groepen heeft u de mogelijkheid om een mini abonnement af te sluiten. Vanaf week 15 kunt u een mini abonnement afsluiten bij één of meerdere groepen. Dit abonnement kost €36,- voor 12 weken en betaalt u aan de aanbieder.

### **Lid worden:**

Als het mini abonnement is afgelopen, wordt u lid bij de aanbieder.

Voor **aanmelden en meer informatie**, neem dan contact op met Lotte Blok:  
L.blok@gorinchem.nl of 06 50 03 97 48.

# Beweegaanbod senioren

## Groepen met mini-abonnement

### Beweeg je Fit (kan met stoel)

Een swingende start van de week. Onder leiding van Larissa werken we aan de spierkracht, conditie, lenigheid en natuurlijk de lachspieren. Iedereen kan meedoen, ook op de stoel!

Waar: **Dalemplein**, Kruithoorn 4  
Wanneer: **maandag 10.00 - 11.00u**  
Lesgever: **Larissa**  
Kosten na kennismaking: **€26,- p.m.**

### Pilates - Move Unlimited

Pilates is een workout op een matje die de nadruk legt op flexibiliteit, evenwicht, coördinatie en een goede houding. Pilates helpt om je lijf soepel en sterk te maken. Op rustige muziek en op een oefenmatje doen we oefeningen die vooral gericht zijn op je core, dat zijn je rug-, buik-, bil- en heupspiers. Pilates is heel geschikt voor het verbeteren van je houding en kan helpen bij rugklachten.

Waar: **Oosterbliek**, W. Beckmanplein 60  
Wanneer: **dinsdag 11.00 - 12.00u**  
Lesgever: **Marjon**  
Kosten na kennismaking: **€32,- p.m.**

### Sporten bij Procare

Voor iedereen die op een verantwoorde manier wil werken aan conditieverbetering, lichaamsgewicht beheersing of het vergroten van spierkracht. De individuele trainingsprogramma's maken een effectieve training mogelijk voor zowel degene die nog nooit aan sport gedaan heeft als voor de ervaren sporter.

Waar: **ProCare**, Willem Elsschotstraat 2  
Wanneer: **maandag 11.00 - 12.00u**  
\* Wisselende lesgevers  
Kosten na kennismaking: **€41,- p.m.**  
**bij een jaarabonnement (onbeperkt)**

### Stijl & latindansen

Tijdens de lessen leer je de beginselen van het stijldansen en het latin dansen. Als je de cursus volledig hebt afgerond, kan je je goed bewegen op de vloer en met veel partners een dansje maken. Onder stijldansen verstaan we: engelse wals, quickstep en tango. Onder de latin dansen verstaan we: cha cha, rumba jive, salsa, bachata, merenque

Waar: **Elzenhof**, Irenelaan 40 Dalem  
Wanneer: **dinsdag 16.00 - 17.00u**  
Lesgever: **Marcel**  
Kosten na kennismaking: **n.t.b.**

# Beweegaanbod senioren

## Groepen met mini-abonnement

### KoffieFit

Een laagdrempelig en voor elk niveau haalbaar sportuurtje waarbij gezelligheid voorop staat. Uiteraard met daarna nog een lekker bakkie koffie!

Waar: **Health Works Fitness**, Franklinweg 5

Wanneer: **dinsdag 14.00 - 15.00u**

Lesgever: **Miranda**

Kosten na kennismaking: **€42,50 p.m.  
bij een jaarabonnement (onbeperkt)**

### Fit & Vitaal

Fit & Vitaal is een gezellige les in groepsverband waarbij we gezamenlijk in beweging komen. Achteraf is er tijd voor een lekker bakje koffie of thee. In deze les ga je werken aan jouw conditie, kracht, coördinatie, balans en flexibiliteit. Deze les zal gegeven worden door een van onze ervaren fitness trainers.

Waar: **Sportcity**, Newtonweg 16

Wanneer: **woensdag 11.00 - 12.00u**

Lesgever: **Vera of Jonathan**

Kosten na kennismaking: **€45,- per 4 weken**

### FIT Training - Your Training

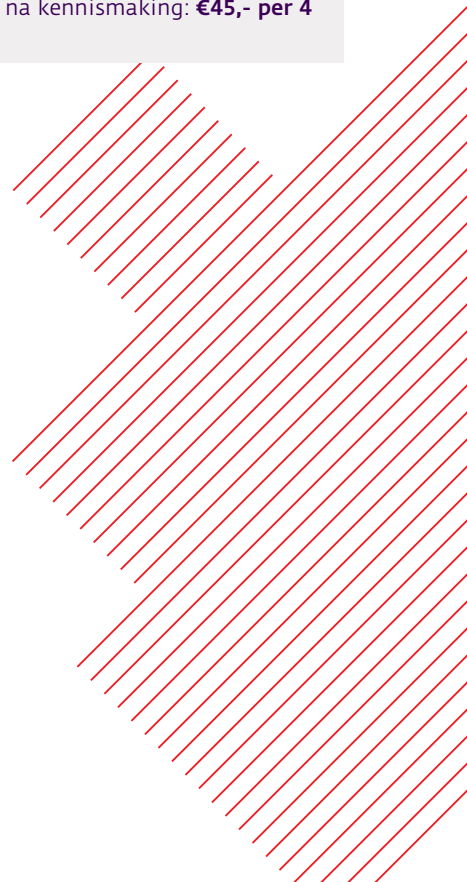
Bij Your Training bieden wij Functionele Interval Trainingen (FIT) aan. Dit betekent dat oefeningen kortere tijd uitgevoerd worden en elkaar afwisselen. De oefeningen zijn eenvoudig en daardoor voor ieder niveau geschikt. Kunt u een oefening niet door lichamelijke klachten, dan bedenken wij een andere oefening. De oefeningen zijn vertaalbaar naar het dagelijks leven en dragen bij aan lichamelijk mobiliteit en flexibiliteit.

Waar: **YourTraining**, Edisonweg 5

Wanneer: **donderdag 10.30 - 11.30u**

Lesgever: **Jeroen**

Kosten na kennismaking: **diverse vormen - o.a. 10-strippenkaart €109,-,  
1x per week abonnement: €40,- p.m.**



# Beweegaanbod senioren

## Groepen met 3x gratis kennismaken

### Fibrogym (op en rond stoel)

Tijdens Fibrogym wordt door middel van oefeningen aandacht gegeven aan zoveel mogelijk spiergroepen. De oefeningen helpen om de spieren (weer) op een ontspannen en doelmatige manier aan het werk te zetten. Fibrogym is toegankelijk voor iedereen maar extra geschikt voor mensen met Fibromyalgie, Reuma of Myalgische Encefalomyelitis (ME).

Waar: **Elzenhof**, Irenelaan 40 Dalem  
Wanneer: **maandag 10.00 - 10.50u**  
Lesgever: **Chris Varenhout**  
Kosten na kennismaking: **€60,-**  
(**strippenkaart voor 12 lessen**)

### Beweeg je Fit (stoel)

Een rustige les op de stoel. Er is aandacht voor kracht, balans en plezier. Één keer in de maand komt Constance langs. Zij zet de boel op de kop met muziek en beweging. Altijd erg gezellig!

Waar: **Gastenhuis**, Kruithoorn 2  
Wanneer: **dinsdag 11.00 - 11.45u**  
Lesgever: **Lianne & Constance**  
Kosten na kennismaking: **n.t.b.**

### HandbalFit

Bij de handbal starten we met een kop koffie. Om 11.30 gaan we aan de slag onder begeleiding van een trainer. Handbal Fit Senior is een aangepaste spelvorm van het originele handbalspel, waardoor het geschikt is voor ouderen. Naast het spel is er ook aandacht voor kracht, balans en conditie in verschillende, leuke vormen. Deze spelvormen staan onder begeleiding van een Fysiotherapeut en/of trainer.

Waar: **Dalemplein**, Kruithoorn 4  
Wanneer: **donderdag 11.00 - 12.30u**  
Lesgever: **Sereno**  
Kosten na kennismaking: **€16,- p.m.**

