

Beweeg u Fit!



Beweeg u Fit! doe je ook mee?

Vitaal en gezond ouder worden, dat wil iedereen. Doe mee aan Beweeg u Fit!: leuke en afwisselende lessen voor iedereen vanaf 65 jaar. Ook bij jou in de wijk! Gezelligheid staat voorop, dus na afloop drinken we samen koffie of thee.

Er is keuze uit Beweeg u Fit! Gym, Yoga, Lijndans, Werelddans en Gezond Bewegen.

**MELD JE AAN
VOOR GRATIS
PROEFLESSEN
BIJ JOU IN
DE BUURT**



Contact

Wil je meer informatie of meedoen aan gratis proeflessen? Bel 'S-PORT: 073 - 615 30 95 of mail naar s-port@s-hertogenbosch.nl.

Wil je wel meer bewegen, maar is Beweeg u Fit! niet wat je zoekt? Neem dan ook contact met ons op. We kijken graag met je mee!

TIJDEN & LOCATIES

BINNENSTAD

DO	BuF! Gym	09.30 - 10.30	Sint Janshuis
DO	BuF! Gym	10.30 - 11.30	Sint Janshuis
VRIJ	BuF! Gym	09.30 - 10.30	Van Neynsel Antoniegarde

EMPEL

WO	BuF! Gym	08.45 - 09.45	SCC d'n As
WO	BuF! Gym	09.45 - 10.45	SCC d'n As

ENGELEN

VRIJ	BuF! Gym	11.00 - 12.00	De Engelenburcht
------	----------	---------------	------------------

GRAAFSEPOORT

MA	BuF! Gym	13.00 - 14.00	Buurthuis Graafsewijk Nrd
MA	BuF! Gym	14.00 - 15.00	Buurthuis Graafsewijk Nrd
MA	BuF! Gym	13.00 - 14.00	SCC De Biechten
MA	BuF! Gym	14.00 - 15.00	SCC De Biechten
DI	BuF! Yoga	11.00 - 12.00	Buurthuis Graafsewijk Nrd

MAASPOORT

MA	Gezond Bewegen	09.00 - 10.00	SCC De Schans
WO	BuF! Yoga	09.15 - 10.15	SCC De Schans
WO	BuF! Yoga	10.15 - 11.15	SCC De Schans
WO	BuF! Gym	11.15 - 12.15	SCC De Schans
WO	BuF! Gym	12.15 - 13.15	SCC De Schans
WO	BuF! Gym	13.45 - 14.45	SCC De Schans

MALISKAMP

DI	BuF! Gym	09.30 - 10.30	Ons Trefpunt
----	----------	---------------	--------------

MUNTEL

DI	BuF! Gym	13.15 - 14.15	Wijkgebouw De Slinger
DI	BuF! Gym	14.15 - 15.15	Wijkgebouw De Slinger
WO	BuF! Gym	09.45 - 10.45	Wijkgebouw De Slinger
DO	BuF! Yoga	09.30 - 10.30	Wijkgebouw De Slinger
DO	BuF! Yoga	10.30 - 11.30	Wijkgebouw De Slinger
DO	BuF! Yoga	11.45 - 12.45	Wijkgebouw De Slinger

NOORD

MA	BuF! Gym	13.15 - 14.15	BBS Haren, Donk en Reit
MA	BuF! Gym	14.15 - 15.15	BBS Haren, Donk en Reit
DI	BuF! Lijndans	12.30 - 13.30	BBS Haren, Donk en Reit
DI	BuF! Gym	13.15 - 14.15	Serviceflat Ortduynen
WO	BuF! Gym	10.00 - 11.00	Sportzaal Hambaken
WO	BuF! Gym	12.45 - 13.45	Vivent De Hooghe Clock
WO	BuF! Gym	13.45 - 14.45	Vivent De Hooghe Clock
VRIJ	BuF! Gym	09.30 - 10.30	BBS De Hambaken
VRIJ	BuF! Gym	10.30 - 11.30	BBS De Hambaken

OOST

MA	BuF! Yoga	09.30 - 10.30	SCC De Stolp
MA	BuF! Yoga	10.30 - 11.30	SCC De Stolp
MA	Gezond Bewegen	09.45 - 10.45	SCC De Stolp
MA	Gezond Bewegen	10.45 - 11.45	SCC De Stolp

WEST

MA	BuF! Gym	10.00 - 11.00	SCC De Helftheuvel
MA	BuF! Gym	11.00 - 12.00	SCC De Helftheuvel
MA	BuF! Gym	13.00 - 14.00	SCC De Helftheuvel
MA	BuF! Gym (dames)	14.00 - 15.00	SCC De Helftheuvel
MA	BuF! Gym	15.00 - 16.00	SCC De Helftheuvel
DI	BuF! Lijndans	11.00 - 12.00	SCC De Helftheuvel
DI	BuF! Gym	13.30 - 14.30	De Westhoek
DI	Gezond Bewegen	13.15 - 14.15	SCC De Helftheuvel
DO	BuF! Yoga	13.15 - 14.15	SCC De Helftheuvel
DO	BuF! Yoga	14.30 - 15.30	SCC De Helftheuvel
DO	BuF! Lijndans	09.00 - 10.00	SCC De Helftheuvel
DO	BuF! Werelddans	10.15 - 11.15	SCC De Helftheuvel

ZUID

DI	BuF! Gym	09.15 - 10.15	BBS Nieuw Zuid
DI	BuF! Gym	10.15 - 11.15	BBS Nieuw Zuid
DI	BuF! Gym	11.15 - 12.15	BBS Nieuw Zuid
WO	BuF! Gym	09.30 - 10.30	BBS Nieuw Zuid
WO	BuF! Gym	10.30 - 11.30	BBS Nieuw Zuid



S-SPORT

SAMEN ZORGEN WE VOOR DE JUISTE BEWEGING