

## Bewegen in Goes en omstreken

Vragen op het gebied van Sport-en Bewegen en informatie: Judith Menheere,  
SMWO, 06-52824303

Activiteit	Dag en tijd	Plaats
Wandelen, Zeeuwse Leefstijlroute	20 wandelweken op dinsdagavond, vanaf 5 april Aanmelden nodig: 06-52824303	Vanaf Allévo, Hollandiaplein 1
Wandelen	Woensdagochtend om 9.30 uur 3 + 5 Km	Het Omnium
Wandelen	Woensdagavond om 19.30 uur 7 – 8 Km , pittig tempo	Het Omnium
Wandelen	Vrijdagmorgen om 10.00 uur. 5 Km.	Wijkcentrum de Spinne
Wandelen	Vrijdagmorgen om 10.00 uur 3 Km 10.30 uur 5 Km	Buurthuis de Pit
Wandelen	Vrijdagmiddag vanaf 13.15 uur vanuit. Verschillende afstanden.	Wijkcentrum de Westkant
Powerwalk	Zaterdagochtend om 9.15 uur	Parkeerterrein De 4-Linden ( Kattendijksedijk 19)
BlijFitgroep Allévo	(Bewegen op de stoel) Maandag 13.00 - 14.00 uur	Erasmuspark
BlijFitgroep Allévo	(Aangepast Pilates) maandag 14.15 - 15.15 uur	gymzaal Torbeckelaan
BlijFitgroep Allévo	Maandag 13.30- 14.30 uur	de Meuleweie, Wolphaartsdijk
BlijFitgroep Allévo	Woensdag 12.45-13.45 uur	gymzaal Reigerstraat
BlijFitgroep Allévo	Woensdag 10.00 - 11.00 uur	Dorpshuis 's-Heer Arendskerke
BlijFitgroep Allévo	(Bewegen op de stoel) Woensdag 14.00 - 15.00 uur	gymzaal Reigerstraat
BlijFitgroep Allévo	Woensdag 10.00-11.00 uur	gymzaal Wesslo park
BlijFitgroep Allévo	( Thai Chi) Woensdag 9.45-10.45 uur	gymzaal Torbeckelaan
BlijFitgroep Allévo	(Stoelyoga) Woensdag 15.30 - 16.30 uur	Wijkcentrum De spinne
BlijFitgroep Allévo	Woensdag 14.15- 15.00 uur	gymzaal de Tweern
BlijFitgroep Allévo	Donderdag 9.30 - 10.15 uur	De Horst
BlijFitgroep Allévo	Donderdag 9.30 - 10.15 uur	Oosterkerk
BlijFitgroep Allévo	Donderdag 19.00-20.00 uur	gymzaal Wesslo park
BlijFitgroep Allévo	(Bewegen op de stoel) Donderdag 13.00-14.00 uur	Serviceflat De Schakel
Seniorfit, Bodyaction	Maandag 9.30 – 10.15 uur	Omnium
Aikido	Vrijdag 9.00 – 10.30 uur	gymzaal Reigerstraat
Hart Vooruit	Woensdag, 3 tijden vanaf 17.30 uur	Gymzaal de Krul, Mannee

Focus op Golf	Woensdag 13.30 – 15.00 uur	Goese Golf
In Balans	(bewegen op de stoel) Woensdag 15.30-16.30 uur	De Horst
In Balans	(bewegen op de stoel) Vrijdag 13.30 – 14.30 uur	Erasmuspark
Fietsen	Donderdagochtend, om de week	Vanuit Goes-West
Fietsen	3 <sup>e</sup> donderdag vd maand 13.30 uur	Vertrekpunten wisselen: Wilhelminadorp en 's- Heer Hendrikskinderen
Voetbal, Walking Football	Donderdagavond	VV Kloetinge, Wesselopark
Damesgym, Forza	Woensdag 19.00-20.30 uur	Gymzaal Elvis Presleylaan
Kombifitgroep, Togo	Winter: Donderdag 20.00 – 21.00 uur Zomer: Woensdag 20.00 – 21.00 uur	Winter: Omnium Zomer: 't Schenge
Seniorfit, Tjoba	Woensdag 20.00 – 21.00 uur	Omnium
Fitness	Verschillende mogelijkheden bij Ter Weel, ter Valcke, Fitland, Duvefit, fysiotherapie, BasicFit	
Zwemmen, aangepast	Donderdag vanaf 17.00 uur	Zwembad Lindenhof
Zwemmen	Verschillende mogelijkheden	Omnium