

# Veel gratis sportieve activiteiten in Stichtse Vecht

De Nationale Sportweek is begonnen! We laten heel Nederland zien dat iedereen kan genieten van sport en beweging. Tijdens de sportweek krijgt iedereen de kans de sport te ontdekken die bij hem of haar past. In Stichtse Vecht doen er heel veel clubs en

verenigingen mee. Dus kom vooral naar één van de gratis proeflessen! De Nationale Sportweek is van 18 tot en met 27 september. Alle lessen en activiteiten vind je ook op de website SportpuntStichtseVecht.nl

## Atletiek en recreatiesporten

Alle leeftijden. Maak kennis met jeugdathletiek; wandelen, bootcamp, fysio fitness, start to run, Vecht In Beweging (run), bewust technisch hardlopen. 26 september, 13.00 uur. Aanmelden via: [osm75contact@gmail.com](mailto:osm75contact@gmail.com). OSM75, Atletiekbaan Zwanenkamp, Maarssenbroek.

## Klim en Beweegparcours

Klim en beweegparcours met toestellen en grote airtrack van DAW. 23 september van 15.00-15.45 uur 4 t/m 6 jaar, 16.00-16.45 uur 7 t/m 9 jaar en 17.00-17.45 uur 10 t/m 12 jaar. Aanmelden via: [lhormstman@vechtstreekvenen.nl](mailto:lhormstman@vechtstreekvenen.nl). Daw, Dorpshuis Nigtevecht (gymzaal).

## Hockey

Leeftijd: 4-12. Een leerzame en leuke training om kennis te maken met hockey en met onze gezellige club. Vrijdag 18 en 25 september, 16:00 uur. Aanmelden via: [lmhactiviteiten@outlook.com](mailto:lmhactiviteiten@outlook.com). Loenense Mixed Hockeyclub, Loenen aan de Vecht.

## Tennis

Alle leeftijden. Gratis proefles om te kijken of tennis iets voor jou is. Er zijn drie data met verschillende tijden. Geef je leeftijd, tenniservaring op en wanneer je kunt. 15 sept. van 20.30-21.30 uur, 17 sept 10.00-11.00 uur en 24 sept. van 19.00-20.00 uur. Aanmelden via: [tennis@blauwereiger.nl](mailto:tennis@blauwereiger.nl) o.v.v. nationale sportweek. Tennisvereniging De Blauwe Reiger, Maarssen.

## Korfbal

Leeftijd: 4-18. Er wordt een training georganiseerd met onderlinge wedstrijdes aan einde. 18 en 23 september, 18:00 uur. Aanmelden via: [jc@ovvo.nl](mailto:jc@ovvo.nl). Sportvelden OVVO, Maarssen. Sportvelden OVVO, Maarssen.

## Karate

Alle leeftijden. Doe mee met deze gratis proefles karate! 21 september, 17.00-18.00 uur 6-9 jaar, 18.00-19.00 uur 10-14 jaar en 19.00-20.30 uur 15 jaar en ouder. Vooraf aanmelden is niet nodig. Karate Team Boelbaai, gymzaal Bloemstede, Maarssen.

## Showjazz 7-9 jaar

Leeftijd: 7-9. Show/Jazz is een dansvorm waarbij verschillende dansstijlen voorbij komen zoals jazz, showdans en streetdance. 24 september, 15:45-16:45 uur. Aanmelden via: [info@dansstudiovanharten.nl](mailto:info@dansstudiovanharten.nl). Dansstudio van harten, MFA safari 1e verdieping, Maarssen.

## Dancehall 10+

Leeftijd: 10-14. 23 september, 19:00-20:00 uur. Aanmelden via: [info@dansstudiovanharten.nl](mailto:info@dansstudiovanharten.nl). Dansstudio van harten, MFA safari 1e verdieping, Maarssen.

## Showjazz 13+

Leeftijd: 13+. Show/Jazz is een dansvorm waarbij verschillende dansstijlen voorbij komen zoals jazz, showdans en streetdance. 23 september, 18:00-19:00 uur. Aanmelden via: [info@dansstudiovanharten.nl](mailto:info@dansstudiovanharten.nl). Dansstudio van harten, MFA safari 1e verdieping, Maarssen.

## Modern Jazz 8+

Leeftijd: 8+. De bewegingen in moderne dans zijn natuurlijk en organisch van karakter. Alledaagse bewegingen kunnen onderdeel zijn van de dans. Er is veel aandacht voor het lichaam, emotie en lichaamstaal. 23 september, 16:00-17:00 uur. Aanmelden via: [info@dansstudiovanharten.nl](mailto:info@dansstudiovanharten.nl). Dansstudio van harten, MFA safari 1e verdieping, Maarssen.

## Klassiek ballet 6+

Leeftijd: 6+. Tijdens de les wordt er gewerkt aan het ontwikkelen van de ballettechniek, waarbij coördinatie, kracht en lenigheid belangrijk zijn. Ook de beginselen van klassiek ballet, worden behandeld. 23 september 2020, 15:00-16:00 uur. Aanmelden via: [info@dansstudiovanharten.nl](mailto:info@dansstudiovanharten.nl). Dansstudio van harten, MFA safari 1e verdieping.

## Streetdance 6-8 jaar

Leeftijd: 6-8. De streetdance les is een fijne dansles voor iedereen die lekker een uur wil dansen en leuke choreografieën wil aanleren. 21 september 2020, 16:45-17:30 uur. Aanmelden via: [info@dansstudiovanharten.nl](mailto:info@dansstudiovanharten.nl). Dansstudio van harten, MFA safari 1e verdieping, Maarssen.

## Banenzwemmen

Leeftijd: 13-80+. Tips voor slagverbetering tijdens onze banenzwem activiteiten. Kijk

op onze site voor de tijden van het banenzwemmen en het online reserveren. 18 t/m 27 september, 07:00-22:00 uur. Aanmelden via: [www.stichtsevecht.nl](http://www.stichtsevecht.nl). Zwembad 't Kikkerfort, Breukelen.

## Aquacrossfit

Leeftijd: 18-80+. Actieve les fit worden in het water. 25 september, 19:15-20:00 uur. Aanmelden via: [zwemlessen@kikkerfort.nl](mailto:zwemlessen@kikkerfort.nl). Zwembad 't Kikkerfort, Breukelen.

## Borstcrawlles

Leeftijd: 18-80+. Een slagverbetering voor elk niveau. 19 september, 08:00-08:45 uur, 21 september, 18:00-18:45 uur, en 25 september 20:00-20:45 uur. Aanmelden via: [zwemlessen@kikkerfort.nl](mailto:zwemlessen@kikkerfort.nl). Zwembad 't Kikkerfort, Breukelen.

## Dansen

Lekker dansen en lekker bewegen in Breukelen. Alle lessen zijn in het 't Kikkerfort tenzij anders aangegeven. Maandag 19.30-20.30 uur Dancefit in 't Kikkerfort. Dinsdag 20.00-21.00 uur Bodyfit in Brokdele. Woensdag 19.00-20.00 uur Zumba in 't Kikkerfort. Donderdag 09.00-10.00 uur Combi-les Sportfit in de Muziekschool, 17.00-18.00 uur Jazz-/Showdance 11-14 jaar, 18.00-19.00 uur Jazz-/Showdance 15+, 19.00-20.00 uur Jeugdselectie n Artemi 20.00-21.00 uur, Selectie - Artemi, Vrijdag 15.45-16.30 uur, Mini Stars 3-4 jaar, 16.30-17.15 uur Kids Dance 5-6 jaar, 17.15-18.05 uur Streetdance 7-9 jaar, 18.05-19.00 uur Streetdance 9-11 jaar, 19.00-20.00 uur. Streetdance 12-14 jaar, 20.00-21.00 uur Streetdance 15+. 18 t/m 27 september. Vooraf aanmelden is niet nodig. Terpsichoré Breukelen.

## Voetbal

Leeftijd: 5-12. Kennismaken met voetbal. 5 t/m7 jaar: Zaterdag 19-9 van 9:45 tot 10:45 uur en woensdag 23-9 van 15:45 tot 16:45 uur. 8 t/m 9 jaar: woensdag 23-9 van 17:00 tot 18:00 uur. Kinderen van 10t/m 11 jaar: woensdag 23-9 van 18:15 tot 19:15 uur. 19 en 23 september. Aanmelden via: [jeugdcommissie@fcbreukelen.nl](mailto:jeugdcommissie@fcbreukelen.nl). FC Breukelen, Sportpark Broekdijk, Breukelen.

## Schaken

Leeftijd: 4-18. Elke vrijdagavond wordt er in kleine groepjes schaakles gegeven, iedereen op hen eigen niveau. De avond wordt afgesloten met onderlinge partijtjes. Aanmelden is niet verplicht maar wordt wel op prijs gesteld. [bestuur@schaakclubvegtlust.nl](mailto:bestuur@schaakclubvegtlust.nl). 18 en 25 september, 19:00 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig. Schaakvereniging Vegtlust, Het Kompas Bolenstein, Maarssen.

## Boys Dance

Leeftijd: 6-12. Dansen alleen voor meisjes? Bij Boys Dance bewijzen we het tegendeel! Er komt een mix van diverse dansstijlen voorbij, alleen voor jongens. Of het nu gaat om HipHop, breakdance of streetdance, je leert het allemaal. Deze lessen met stoere, strakke moves op lekkere beats worden gegeven door onze mannelijke docent Amiel. Danskleding: Prettig zittende kleding en sneakers. Géén gym schoenen die buiten gedragen zijn, of schoenen met zwarte zolen. 18 of 25 september 2020, 16:15-17:15 uur. Aanmelden via: [administratie@ovkb.nl](mailto:administratie@ovkb.nl). Dansstudio Olga van Koningsbrugge, gebouw Lifestyle Loenen, Loenen aan de Vecht.

## Boys Dance

Leeftijd: 2-4. Gaat jouw zoon ook altijd bewegen zodra hij muziek hoort? Dan is onze Boys Dance kleuters dé les voor hem. In een groep met alleen maar jongens leert onze mannelijke docent Amiel hem stoere dansen en coole tricks. Bij de proefles mag Eén ouder toekijken. Danskleding: Prettig zittende kleding en sneakers. Géén gym schoenen die buiten gedragen zijn, of schoenen met zwarte zolen. 18 en 25 september, 15:30-16:15 uur. Aanmelden via: [administratie@ovkb.nl](mailto:administratie@ovkb.nl). Dansstudio OVKB, gebouw Lifestyle Loenen, Loenen aan de Vecht.

## Streetdance

Leeftijd: 7-9. In deze les komen alle variaties van streetdance aan bod, afgewisseld met oefeningen waarbij je werkt aan ritme, kracht, souplesse, dansgevoel en timing. Danskleding: Prettig zittende kleding en sneakers. Géén gym schoenen die buiten gedragen zijn, of schoenen met zwarte zolen. 23 september, 14.45-15.45 uur. Aanmelden via: [administratie@ovkb.nl](mailto:administratie@ovkb.nl). Dansstudio Olga van Koningsbrugge, gebouw Lifestyle Loenen, Loenen aan de Vecht.

## Modernjazz

Leeftijd: 13-18. Naast de organische manier van bewegen op mooie muziek van Modern, leer je ook de expressieve techniek op de meer funky muziek van jazz. De les is heel afwisselend: naast warming up en techniek oefeningen wordt er ook altijd aan een choreografie gewerkt. Elke dans vertelt een eigen verhaal. Danskleding voor de proefles: Prettig zittende kleding en sokken. 22 september, 16.45-17.45 uur. Aanmelden via: [administratie@ovkb.nl](mailto:administratie@ovkb.nl). Dansstudio OVKB, gebouw Lifestyle Loenen, Loenen aan de Vecht.

## Kleuterdans/kinderdans

Leeftijd: 4-6. Elegant als een prinses, eng als een tijger, vlug als een muisje...in deze les leren kleuters op een speelse manier de basis van dans. Al dansend ontwikkelen ze gevoel voor ritme en muziek, werken ze aan een goede houding en spierbeheersing en maken ze vooral veel plezier met elkaar. Danskleding: Prettig zittende kleding, balletschoenen indien in bezit (anders blote voeten). Bij de proefles mag één ouder toekijken (geen broertjes en/of zusjes). 21 september, 16.30-17.15 uur. Aanmelden via: [administratie@ovkb.nl](mailto:administratie@ovkb.nl). Dansstudio OVKB, gebouw Lifestyle Loenen, Loenen aan de Vecht.

## Hatha yoga

Leeftijd: 18-80+. Kennismaking hatha yoga 'ontspanning als cadeau aan jezelf' met rustige oefeningen goed voor een gezond en fit lichaam en geest. 26 september, 11.30 - 12.30 uur. Aanmelden via: [mail@in-ki.nl](mailto:mail@in-ki.nl). in-Ki Yoga, Safari, Maarssen.

## Hatha yoga flow

Leeftijd: 18-80+. Kennismaking hatha yoga flow 'volop in beweging' met dynamische oefeningen goed voor een gezond en fit lichaam en geest. 26 september, 10.00 - 11.00 uur. Aanmelden via: [mail@in-ki.nl](mailto:mail@in-ki.nl). in-Ki Yoga, Safari, Maarssen.

## Schietsport

Leeftijd: 13-80+. Maak kennis met de schietsport en onze vereniging. Deelname na bevestiging. Veiligheid voor alles! Dinsdag 22 september, 19:00 uur. Aanmelden via: [info@svloenen.nl](mailto:info@svloenen.nl) t.a.v. Angelika Pelsink 'Schietsportvereniging Loenen aan de Vecht, clubgebouw SVL.

## Taekwon-Do voor 50j+

Leeftijd: 50+. Een programma speciaal voor de ouder wordende mens. Voor deze doelgroep is nu het Taekwon-Do Harmony programma ontwikkeld ism geriatrisch artsen en psychologen. Kijk op onze website voor een uitgebreide beschrijving. Graag omgekleed komen. Kleding: Tshirt en trainingsbroek. Donderdag 17 en 24 sept, 10.00 uur. Aanmelden via: [info@itf-taekwondo.nl](mailto:info@itf-taekwondo.nl). Taekwon-Do IN NAE DO KWAN, Ambachtsweg 50 (Lage Weide), Utrecht.

## Taekwon-Do

Leeftijd: 4-12. Taekwon-Do Heroes, een speciaal programma voor kinderen met een beperking, vanaf autisme, pddn, down etc. Kijk voor uitgebreide beschrijving onze website. Graag omgekleed komen. Kleding: Tshirt en trainingsbroek. vrijdag 18 en 25 september, 17.00 uur. Aanmelden via: [info@itf-taekwondo.nl](mailto:info@itf-taekwondo.nl). Taekwon-Do IN NAE DO KWAN, Ambachtsweg 50 (Lage Weide), Utrecht.

## Taekwon-Do TKD Cool Kids

Leeftijd: 3-5. Uniek programma voor de allerkleinsten. Spelenderwijs worden naast verdedigingstechnieken, levensvaardigheden en thema's aangeleerd. Kijk op onze website voor een uitgebreide beschrijving. Graag omgekleed komen. Kleding: Tshirt en trainingsbroek. vrijdag 18 en 25 september, 17.00 uur. Aanmelden via: [info@itf-taekwondo.nl](mailto:info@itf-taekwondo.nl). Taekwon-Do IN NAE DO KWAN, Ambachtsweg 50 (Lage Weide), Utrecht. Aanmelden via [info@itf-taekwondo.nl](mailto:info@itf-taekwondo.nl).

## Taekwon-Do

Leeftijd: 13-50. Taekwon-Do, waarbij conditie, kussentraining en het sparren met veel beentechieken centraal staat. Graag omgekleed komen. Kleding: Tshirt en trainingsbroek. Neem ook een handdoek mee. woensdag 23 september, 19.00 uur. Aanmelden via: [info@itf-taekwondo.nl](mailto:info@itf-taekwondo.nl). Taekwon-Do IN NAE DO KWAN, Ambachtsweg 50 (Lage Weide), Utrecht.

## Korean Kickboxing

Leeftijd: 4-12. Korean Kickboxing is een prachtige sport waarbij het hedendaag-

se Kickboxen gecombineerd wordt met de spectaculaire traptechnieken uit Taekwon-Do. Graag omgekleed komen. Kleding: Tshirt en trainingsbroek. Dinsdag 22 september, 18.00 uur. Aanmelden via: [info@itf-taekwondo.nl](mailto:info@itf-taekwondo.nl). Taekwon-Do IN NAE DO KWAN, Ambachtsweg 50 (Lage Weide), Utrecht.

## Taekwon-Do

Leeftijd: 4-12. Taekwon-Do les waarbij naast zelfverdediging aandacht besteed wordt aan de Taekwon-Do tenets: hoffelijkheid, eerlijkheid, doorzettingsvermogen, zelfbeheersing. Graag aangekleed komen. Kleding: Tshirt en trainingsbroek. Dinsdag 22 september, 16.00 uur. Aanmelden via: [info@itf-taekwondo.nl](mailto:info@itf-taekwondo.nl). Taekwon-Do IN NAE DO KWAN, Ambachtsweg 50 (Lage Weide), Utrecht.

## Korean Kickboksen

Leeftijd: 13-50. Korean Kickboxing is een prachtige sport waarbij het hedendaagse Kickboxen gecombineerd wordt met de spectaculaire traptechnieken uit Taekwon-Do. Graag omgekleed komen. Kleding: Tshirt en trainingsbroek. 18 t/m 25 sept, 20:00 uur. Aanmelden via: [info@itf-taekwondo.nl](mailto:info@itf-taekwondo.nl). Taekwon-Do IN NAE DO KWAN, Ambachtsweg 50 (Lage Weide), Utrecht.

## Badminton

Leeftijd: 18-80+. Heb je zin in een flitsende, snelle, gezonde en vooral gezellige sport? Kom dan nu in actie en maak kennis met badminton. 21 september, 20:00 uur. Badminton Vereniging Breukelen, Stinzenhal, Breukelen.

## Zumba

Leeftijd: 19-50. Latin dans workout. Elke woensdag om 19:30 uur en op maandag om 20.00 uur. Aanmelden via: [Info@x-clusivedance.nl](mailto:Info@x-clusivedance.nl). X-clusive Dance & Sports, De Kameleon Duivenkamp, Maarssen.

## Dansles

Leeftijd: 13-18. Danslessen waarbij diverse dansstijlen aan bod komen. Kijk op [www.x-clusivedance.nl](http://www.x-clusivedance.nl) voor de leeftijden per lesuur. Elke woensdag om 14.45, 15.45 en 16.45 uur. Aanmelden via: [Info@x-clusivedance.nl](mailto:Info@x-clusivedance.nl). X-clusive Dance & Sports, De Kameleon Duivenkamp, Maarssen.

## Dansles

Leeftijd: 4-12. Dansles waarbij diverse dansstijlen aan bod komen. Kijk op [www.x-clusivedance.nl](http://www.x-clusivedance.nl) voor de leeftijden per les uur. Elke dinsdag om 16.30 en 18.30 uur. Aanmelden via: [Info@x-clusivedance.nl](mailto:Info@x-clusivedance.nl). X-clusive Dance & Sports, De Kameleon Duivenkamp, Maarssen.

## Piloxing

Leeftijd: 18-80+. Workout bestaande uit Boksen, Pilates en Dans. Handoek meenemen. Elke maandag 19:00 uur. Aanmelden via: [Info@x-clusivedance.nl](mailto:Info@x-clusivedance.nl). X-clusive Dance & Sports, De Kameleon Duivenkamp, Maarssen.

## Volleybal

Leeftijd: 6+. Lijkt het je leuk om eens te gaan volleyballen? Kom dan gezellig meedoen bij een van trainingen! 22 september, 17:30 - 18:30 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig. Volleybalvereniging VOC-Maarssen, Sporthal Safari, Maarssen.

## Volleybal

Leeftijd: 18-80+. Als het je leuk lijkt om te gaan volleyballen, is dit een ideale gelegenheid om eens een kijkje te nemen en direct mee te doen bij een training van een van onze recreanten-teams. Zalschoenen zijn verplicht. 21 september, 20:00 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig. Volleybalvereniging VOC-Maarssen, Sporthal Safari, Maarssen.

## Bootcamp

Leeftijd: 50+. De Bosdijk Bootcamp zorgt ervoor dat jij werkt aan jouw sportdoelen. Versterk je spieren, verbeter je conditie en werk aan je core-stability. 22 september, 20:30 uur. Aanmelden via: [info@dancehealthmotion.nl](mailto:info@dancehealthmotion.nl). Dance Health Motion, Bosdijk, Breukelen.

## Kickboksen

Leeftijd: 13-50. Kickboksen waar naast het aanleren van technieken conditietraining, samenwerken centraal staan. Je traint met elkaar en niet tegen elkaar! 23 september, 20.00 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig. Sportcentrum van Asdonck, Breukelen.

## Jeugdkickboksen

Leeftijd: 4-12. Op een speelse manier in een veilige leeromgeving kennismaken met de basisprincipes van het kickboksen. Het kickboksen niet als doel maar als opvoedkundig middel in een veilige leeromgeving. 22 september 2020, 16.15 uur - 17.15 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig. Sportcentrum van Asdonck, Breukelen.

## Freerunning VROG

Leeftijd: 7-10. Een trainer van VROG Freerunning komt een clinic freerunning geven. 22 september, 15.00-16.00 uur 7 t/m 9 jaar, 16.00-17.00 uur. 10 jaar. Aanmelden via: [lhormstman@vechtstreekvenen.nl](mailto:lhormstman@vechtstreekvenen.nl). Gymzaal dorps huis Nigtevecht.

## Jump Jump Jump

Leeftijd: 4-12. Samen met de turnvereniging maken we er een leuk springfestijn van! kom je ook gezellig mee doen? 23 september, 15.00-15.45 uur 4 t/m 6 jaar 16.00-16.45 uur 7 t/m 9 jaar 17.00-17.45 uur 10 t/m 12 jaar. Aanmelden via: [lhormstman@vechtstreekvenen.nl](mailto:lhormstman@vechtstreekvenen.nl). Gymzaal dorps huis Nigtevecht.

## Stoerprandchallenge

Leeftijd: 4-80+. #Stoerprandchallenge kan iedereen! Na de stoerprand challenge vervolgen we de sportmiddag met een sportinstuif waar deelnemers diverse sportclinics kunnen volgen, van multisport tot vecht- en zelfverdediging. Daarnaast kunnen deelnemers ook terecht met al hun sportvragen. 23 september, 15:00 - 17:00 uur. Aanmelden via: <https://nl.surveymonkey.com/r/jantjebeton>. Herenweg 3, Maarssen (Fort Maarssenveen)

## Dart challenge

Leeftijd: 4-80+. In 12 dagen gaan Jeugd-punt en Welzijn Stichtse Vecht naar 12 kerken met een enorm dartboard. Schop met de bal zoveel mogelijk punten. Alle punten worden per kern opgeteld. Een strijd tussen de kerken. Het doel is om met mensen in gesprek te gaan over sport in alle kerken. 21 t/m 26 september en herfstvakantie, 15.00-17.00 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig. Alle kerken.

## Sportcircuit

Leeftijd: 6-12. Sportcircuit, waarbij kinderen kennis maken met verschillende sporten. 23 september, 13.30 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig. Basisschool de Zilvermaan, Fazantenkamp, Maarssenbroek.

## Recreatieturnen

Ook tijdens de Nationale Sportweek kunnen er gratis gym-, turn- en sport proeflessen gevolgd worden bij Virto Breukelen. Bekijk het lesrooster op de website: [virtobreukelen.nl/lesrooster](http://virtobreukelen.nl/lesrooster). Kom langs en doe gezellig mee. Van te voren aanmelden via [virtobreukelen@gmail.com](mailto:virtobreukelen@gmail.com) is fijn, maar hoeft niet.

## Gym & Spring

Ook tijdens de Nationale Sportweek kunnen er gratis gym-, turn- en sport proeflessen gevolgd worden bij Virto Breukelen. Bekijk het lesrooster op de website: [virtobreukelen.nl/lesrooster](http://virtobreukelen.nl/lesrooster). Kom langs en doe gezellig mee. Van te voren aanmelden via [virtobreukelen@gmail.com](mailto:virtobreukelen@gmail.com) is fijn, maar hoeft niet. Woensdagmiddag.

## Peuter & Ouder gym

Ook tijdens de Nationale Sportweek kunnen er gratis gym-, turn- en sport proeflessen gevolgd worden bij Virto Breukelen. Bekijk het lesrooster op de website: [virtobreukelen.nl/lesrooster](http://virtobreukelen.nl/lesrooster). Kom langs en doe gezellig mee. Van te voren aanmelden via [virtobreukelen@gmail.com](mailto:virtobreukelen@gmail.com) is fijn, maar hoeft niet. Woensdagochtend.

## Conditietraining voor senioren

Ook tijdens de Nationale Sportweek kunnen er gratis conditietraining voor senioren proeflessen gevolgd worden bij Virto Breukelen. Bekijk het lesrooster op de website: [virtobreukelen.nl/lesrooster](http://virtobreukelen.nl/lesrooster). Kom langs en doe gezellig mee. Van te voren aanmelden via [virtobreukelen@gmail.com](mailto:virtobreukelen@gmail.com) is fijn, maar hoeft niet. Maandagavond.

## Beweeglessen voor 70 plussers

Tijdens de Nationale Sportweek zijn er op vrijdagochtend gratis beweeglessen voor 70 plussers bij Virto Breukelen. Kom langs en doe gezellig mee. Bekijk het lesrooster op de website: [virtobreukelen.nl/lesrooster](http://virtobreukelen.nl/lesrooster). Van te voren aanmelden via [virtobreukelen@gmail.com](mailto:virtobreukelen@gmail.com) is fijn, maar hoeft niet.



nationale sportweek

