

AANBOD IJSSELFIT

Het Ijselfit-programma is een programma gecoördineerd door Actief Zutphen

Maart 2026



OVERZICHT

Aanmelden? Mail naar ijselfit@actiefzutphen.nl

DAG	TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE
Maandag	14:00 – 15:00	Wandelgroep De Hoven (3 – 5 km) = VOL	Mulderskamp
	18:30 – 19:30	Bokszaktraining – Conditie	Gymzaal De Opmaat
	19:30 – 20:30	Wandelgroep Noorderhaven (3 – 5 km)	Noorderhaven
DINSDAG	09:15 – 10:15	Wandelgroep 't Warnshuus (3 – 5 km)	Warnshuus
	10:00 – 11:00	Bewegen op Muziek	De Muzehof
	19:00 – 20:00	Bokszaktraining – Techniek	Gymzaal De Opmaat
WOENSDAG	09:00 – 10:00	Circuittraining	Gymzaal De Opmaat
	10:30 – 11:30	Spierversterkende oefeningen (65+)	Vitaal Hanzepark
	10:30 – 11:30	Wandelgroep 't Nut (3 – 5 km)	't Nut
	10:30 – 11:30	أشعر بالنشاط والقوة	Gymzaal De Opmaat
	11:00 – 12:00	Wandelgroep Zuidwijken	De Uitwijk
	11:45 – 12:45	Budo-balance	Gymzaal De Opmaat
	14:00 – 15:00	Circuit Sport & Spel	Gymzaal KC De Waaier
	15:00 – 16:00	Longfit	Gymzaal De Mene
19:00 – 20:00	Coretraining	Gymzaal KC De Waaier	
DONDERDAG	10:00 – 11:00	Yoga	De Muzehof
	10:30 – 11:30	Wandelgroep Waterkwartier (3 – 5 km)	Waterkracht
	18:30 – 19:30	Bokszaktraining – Conditie	Gymzaal De Opmaat
VRIJDAG	09:00 – 10:00	Circuittraining	Gymzaal KC De Waaier
	10:15 – 11:15	Circuittraining (65+)	Gymzaal KC De Waaier
	10:00 – 11:30	Loop je lichter – running therapie* *Eerste vier trainingen zijn gratis Aanmelden via info@impluz.nl of telnr: 088 4780128	AV Hanzesport
	10:30 – 11:30	Wandelgroep Waterkracht (3 – 5 km)	Waterkracht
	13:00 – 14:00	أشعر بالنشاط والقوة	Spot On Gym
	19:00 – 20:00	Bokszaktraining – Techniek	Gymzaal De Opmaat

Er zijn géén Yoga en Bewegen op Muziek lessen in de (school)vakantieweken (NLD-midden).

Er zijn (in principe) géén lessen op Goede Vrijdag, Tweede Paas-, Bevrijdings-, Hemelvaarts-, Tweede Pinksterdag en de gehele kerstvakantie. Vraag dit na bij de betreffende maatschappelijke sportcoach.

LOCATIE'S IJSSELFIT

Het Ijsselfit-programma is een programma gecoördineerd door Actief Zutphen



LOCATIE'S

AV Hanzesport	Deventerachterpad 1, Zutphen
De Muzehof	Coehoornsingel 1, Zutphen
De Uitwijk	De Brink 116, Zutphen
Gymzaal De Mene	Markolle 1, Zutphen
Gymzaal De Opmaat	Strawinskystraat 2a, Zutphen
Gymzaal KC De Waaier	Doctor de Visserstraat 4, Zutphen
Mulderskamp	Mulderskamp 97, de Hoven
Noorderhaven	Statenbolwerk 2, Zutphen
Spot On Gym	Van Hallstraat 30, Zutphen
't Nut	Breegraven 1, Warnsveld
Vitaal Hanzepark	Fanny-Blankers-Koenweg 8, Zutphen
Warnshuus	Dreiumme 43, Warnsveld
Waterkracht	Ruys de Beerenbrouckstraat 106, Zutphen

*Er zijn géén Yoga en Bewegen op Muziek lessen in de (school)vakantieweken (NLD-midden).
Er zijn (in principe) géén lessen op Goede Vrijdag, Tweede Paas-, Bevrijdings-, Hemelvaarts-, Tweede Pinksterdag en de gehele kerstvakantie. Vraag dit na bij de betreffende maatschappelijke sportcoach.*