

# AANBOD IJSSELFIT

Het Ijselfit-programma is een programma gecoördineerd door Actief Zutphen

Mei 2026



## OVERZICHT

Aanmelden? Mail naar [ijselfit@actiefzutphen.nl](mailto:ijselfit@actiefzutphen.nl)

DAG	TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE
Maandag	14:00 – 15:00	Wandelgroep De Hoven (3 – 5 km) = <b>VOL</b>	Mulderskamp
	19:15 – 20:15	GLI-Circuittraining	Gymzaal KC De Waaier
	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 KC De Waaier
	11:00 – 12:00	Wandelgroep Zuidwijken	De Uitwijk
	14:00 – 15:00	Circuit Sport & Spel	Gymzaal KC De Waaier
	15:00 – 16:00	Longfit	Gymzaal De Mene
	19:00 – 20:00	Beter leren hardlopen	Ijsselslag
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 <a href="mailto:info@impluz.nl">info@impluz.nl</a> 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 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

<b>AV Hanzesport</b>	Deventerachterpad 1, Zutphen
<b>De Muzehof</b>	Coehoornsingel 1, Zutphen
<b>De Uitwijk</b>	De Brink 116, Zutphen
<b>Gymzaal De Mene</b>	Markolle 1, Zutphen
<b>Gymzaal De Opmaat</b>	Strawinskystraat 2a, Zutphen
<b>Gymzaal KC De Waaier</b>	Doctor de Visserstraat 4, Zutphen
<b>IJsselslag</b>	Laan naar Eme 101, Zutphen
<b>Mulderskamp</b>	Mulderskamp 97, de Hoven
<b>Noorderhaven</b>	Statenbolwerk 2, Zutphen
<b>Spot On Gym</b>	Van Hallstraat 30, Zutphen
<b>'t Nut</b>	Breegraven 1, Warnsveld
<b>Vitaal Hanzepark</b>	Fanny-Blankers-Koenweg 8, Zutphen
<b>Warnshuus</b>	Dreiumme 43, Warnsveld
<b>Waterkracht</b>	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 Tweede Paas-, Bevrijdings-, Hemelvaarts-, Tweede Pinksterdag en de gehele  
Kerstvakantie. Vraag dit na bij de betreffende maatschappelijke sportcoach.*