AANBOD IJSSELFIT

Het IJsselfit-programma is een programma gecoördineerd door Actief Zutphen

Oktober 2026

OVERZICHT

Aanmelden? Mail naar ijsselfit@actiefzutphen.nl

DAG	TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE
Maandag	14:00 – 15:00	Wandelgroep De Hoven (3 – 5 km) **= VOL**	Mulderskamp
	16:00 – 17:00	**Life Goals:** Hardlopen	Tactus HHK
	16:30 – 17:30	**Life Goals:** Voetbal	Tactus HHK
	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
	16:00 – 17:00	**Life Goals:** Kickboksen	Optisport
	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	Coretraining	Gymzaal KC De Waaier
DONDERDAG	09:30 – 10:30	**Life Goals**: Padel	Peaks Padel
	10:00 – 11:00	Yoga	De Muzehof
	10:30 – 11:30	Wandelgroep Waterkwartier (3 – 5 km)	Waterkracht
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
	15:00 – 16:00	**Life Goals:** Fitness	Optisport
	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

	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
	IJsselslag	Laan naar Eme 101, Zutphen
	Mulderskamp	Mulderskamp 97, de Hoven
	Noorderhaven	Statenbolwerk 2, Zutphen
	Optisport	Bussenweide 2, Warnsveld
	Peakz Padel	Hermesweg 6, Zutphen
	Spot On Gym	Van Hallstraat 30, Zutphen
	Tactus HHK	Piet Heinstraat 27, 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 Tweede Paas-, Bevrijdings-, Hemelvaarts-, Tweede Pinksterdag en de gehele Kerstvakantie. Vraag dit na bij de betreffende maatschappelijke sportcoach.