

AANBOD IJSSELFIT

Het Ijsselfit-programma is een programma gecoördineerd door Actief Zutphen

VANAF MAART 2025



OVERZICHT

DAG	TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE
MAANDAG	09:00 – 10:00	NIEUW - Slow-Karate (Gebaseerd op Tai Chi)	<u>Gymzaal De Opmaat</u>
	14:00 – 15:00	Wandelgroep De Hoven (3 – 5 km) = VOL	<u>Mulderskamp</u>
	18:30 – 19:30	Bokszaktraining – Conditie	<u>Gymzaal De Opmaat</u>
	19:30 – 20:30	Wandelgroep Noorderhaven (3 – 5 km)	<u>Noorderhaven</u>
DINSDAG	09:00 – 10:00	Wandelgroep 't Warnshuus (3 – 5 km)	<u>Warnshuus</u>
	10:00 – 11:30	Volksdansen voor het plezier*	<u>De Uitwijk</u>
	10:00 – 11:00	NIEUW - Bewegen op Muziek**	<u>De Muzehof</u>
	19:00 – 20:00	Bokszaktraining – Techniek <i>Voorheen onder de naam zelfverdediging</i>	<u>Gymzaal De Opmaat</u>
19:30 – 20:30	NIEUW – Yoga**	<u>De Muzehof</u>	
WOENSDAG	09:00 – 10:00	Circuittraining	<u>Gymzaal De Opmaat</u>
	10:30 – 11:30	Wandelgroep 't Nut (3 – 5 km)	<u>'t Nut / Eekschuur</u>
	11:00 – 12:00	Wandelgroep Zuidwijken	<u>De Uitwijk</u>
	14:00 – 15:00	Circuit Sport & Spel	<u>Gymzaal KC De Waaier</u>
	15:00 – 16:00	Longfit	<u>Gymzaal De Mene</u>
	19:00 – 20:00	Coretraining	<u>Gymzaal KC De Waaier</u>
DONDERDAG	10:00 – 11:00	NIEUW – Yoga**	<u>De Muzehof</u>
	10:00 – 11:00	Spierversterkende oefeningen (65+)	<u>Vitaal Hanzepark</u>
	10:30 – 11:00	Wandelgroep Waterkwartier (3 – 5 km)	<u>Waterkracht</u>
	18:30 – 19:30	Bokszaktraining – Conditie	<u>Gymzaal De Opmaat</u>
VRIJDAG	09:00 – 10:00	Circuittraining	<u>Gymzaal KC De Waaier</u>
	10:15 – 11:15	Circuittraining (65+)	<u>Gymzaal KC De Waaier</u>
	10:30 – 11:30	Wandelgroep Waterkracht (3 – 5 km)	<u>Waterkracht</u>
	19:00 – 20:00	Bokszaktraining – Techniek <i>Voorheen onder de naam zelfverdediging</i>	<u>Gymzaal De Opmaat</u>

AANMELDEN?

STUUR EEN MAIL NAAR:
ijsselfit@actiefzutphen.nl

* twee gratis proeflessen, daarna tegen betaling
** geen les in de vakantieweken (NLD-midden)

Voor de digitale versie van dit overzicht kun je op de locatie klikken om je routebeschrijving aan te zetten naar de locatie.

LOCATIE'S IJSSELFIT

Het Ijsselfit-programma is een programma gecoördineerd door Actief Zutphen



VANAF MAART 2025

LOCATIE'S

De Muzehof	Coehoornsingel 1, Zutphen
De Uitwijk	De Brink 116, Zutphen
Eekschoor	Bonendaal 2, Warnsveld
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
't Nut	Breegraven 1, Warnsveld
Vitaal Hanzepark	Fanny-Blankers-Koenweg 8, Zutphen
Warnshuus	Dreiumme 43, Warnsveld
Waterkracht	Ruys de Beerenbrouckstraat 106, Zutphen