

AANBOD IJSSELFIT

Het Ijsselfit-programma is een programma gecoördineerd door Actief Zutphen

APRIL 2025



OVERZICHT

Aanmelden? Mail naar ijsselfit@actiefzutphen.nl

DAG	TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE
MAANDAG	09:00 – 10:00	Slow-Karate <i>Op maandag 14 - en 28 april wél les</i>	Gymzaal De Opmaat
	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	09:00 – 10:00	Slow-Karate <i>Eenmalig op dinsdag 8 april een les</i>	Gymzaal De Opmaat
	09:00 – 10:00	Wandelgroep 't Warnshuus (3 – 5 km)	Warnshuus
	10:00 – 11:30	Volksdansen voor het plezier	De Uitwijk
	10:00 – 11:00	Bewegen op Muziek	De Muzehof
	19:00 – 20:00	Bokszaktraining – Techniek	Gymzaal De Opmaat
	19:30 – 20:30	Yoga	De Muzehof
WOENSDAG	09:00 – 10:00	Circuittraining	Gymzaal De Opmaat
	10:00 – 11:00	Spierversterkende oefeningen (65+)	Vitaal Hanzepark
	10:30 – 11:30	Wandelgroep 't Nut (3 – 5 km)	't Nut
	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	10:00 – 11:00	Yoga	De Muzehof
	10:30 – 11:00	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
	10:30 – 11:30	Wandelgroep Waterkracht (3 – 5 km)	Waterkracht
	13:00 – 14:00	NIEUW: Voel je energiek en sterk; 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 kerstvakantie. Vraag dit na bij de betreffende maatschappelijke sportcoach.

LOCATIE'S IJSSELFIT

Het Ijsselfit-programma is een programma gecoördineerd door Actief Zutphen



LOCATIE'S

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 kerstvakantie. Vraag dit na bij de betreffende maatschappelijke sportcoach.*