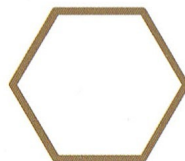
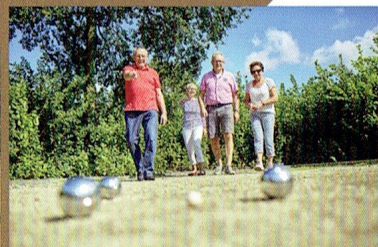


17 - 23 MEI 2021

INTRODUCTIEWEEK MET SPORT EN SPEL SPECIAAL VOOR 60 PLUSERS



WELKE SPORT PAST BIJ JOU?



GEEF JE SNEL OP VOOR EEN GRATIS KENNISMAKINGSLES

PERSOONLIJKE BEGELEIDING DOOR LOKALE SPORTVERENIGING



KIES EN RESERVEER JOUW GRATIS KENNISMAKINGSLES

ROEIEN, JEDEBOULES, WANDELEN, SENIOR-FIT, FIETSEN, GOLFEN, YOGA

Dinsdag 18 mei 2021

Roeien 10:00 - 12:00 uur	Uithoornse Roei- en Kanovereniging Michiel de Ruiter	Kennismaken met het allereerste beginsel van de roeisport: instappen en uitstappen en roeien met een 'riem' (geen spaan).	aanmelden voorzitter@ mdr.nu
--------------------------------	--	---	------------------------------------

Jeu De Boules 14:00 - 16:00 uur	Boule Union Thamen	Jeu de boules/petanque basis spelregels en basis technieken. Afsluiting met een partijtje.	aanmelder info@ buthamen.n
--	-----------------------	---	----------------------------------

Woensdag 19 mei 2021

Senior-fit 09:00- 10:30 uur	KDO D.A.G.	Combinatie van gymnastiek, conditietraining, spierversterking en ontspanning.	aanmelden aerobics@kdo.nl
-----------------------------------	------------	---	------------------------------

Wandelen 10:00 - 12:00 uur	Atletiek Klub Uithoorn (AKU)	Warming up. Zes minuten snelwandelen. Wandeling op het sportterrein (wielerbaan). Cooling down met koffie.	aanmelden vriesdefam@ gmail.com
----------------------------------	---------------------------------	--	---------------------------------------

Yoga 10:30- 12:00 uur	KDO D.A.G.	Focus op beweging, ademhaling, flexibiliteit, mobiliteit en spierkrachttraining.	aanmelden aerobics@kdo.nl
-----------------------------	------------	---	------------------------------

Donderdag 20 mei 2021

Fietsen 10:00 - 12:00 uur	Uithoornse Wieler Trainings Club (UWTC)	Stuurbehendigheid, conditieverbetering op wielerparcours. Fietsen in een groepje op openbare weg. Evaluatie met koffie.	aanmelden bouteranton@ gmail.com
---------------------------------	---	---	--

Jeu De Boules 14:00 - 16:00 uur	Boule Union Thamen	Jeu de boules/petanque basis spelregels en basis technieken. Afsluiting met een partijtje.	aanmelden info@ buthamen.nl
--	-----------------------	---	-----------------------------------

Zaterdag 22 mei 2021

Golf 14:30- 15:30 uur	Golfcenter Uithoorn	Introductie golfles. De basis van de grip, houding alsmede de chip en de swing wordt behandeld.	aanmelden info@ golfcenter uithoorn.nl
-----------------------------	------------------------	---	---