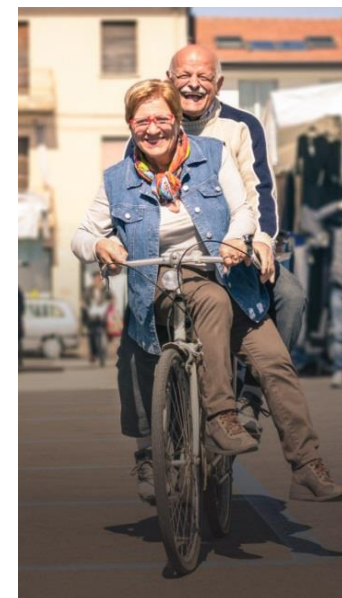


# BEWEGEN IN BOXTEL, ESCH EN LIEMPDE VOOR SENIOREN

Versie april 2023



<b>WAT</b>	<b>WAAR</b>	<b>TIJD</b>	<b>KOSTEN</b>	<b>INFORMATIE</b>
<b>Gemeente Boxtel</b>				
Wandelen	Wisselende startplaatsen in Boxtel	2x per maand op dinsdag 13:30 (afstand 5 - 8 km.)	Deelname alleen voor KBO leden.	kbo.boxtel@gmail.com www.kboboxtel.nl Lidmaatschap € 20 per jaar
<b>Centrum Breukelen</b>				
Gymnastiek voor Ouderen	Hobbycentrum Baroniestraat 105 5281 JC BOXTEL 0411 210 355	Woensdag: 13.30 tot 14.30 uur	€ 90 per halfjaar	info@hobbycentrumboxtel.nl
		Donderdag: 14.30 tot 15.15 uur	€ 90 per halfjaar	www@hobbycentrumboxtel.nl
Stijldansen	Hobbycentrum Baroniestraat 105 0411 210 355	dinsdag: 13.00 tot 14.30 uur	€ 5 per keer	Ad Jussen acwm.jussen@home.nl 06 - 18479222 www@hobbycentrumboxtel.nl
Vrije dans	Hobbycentrum Baroniestraat 105 5281 JC BOXTEL 0411 210 355	Maandagochtend 9:15 tot 10:30 uur	€ 90 per halfjaar	Petra Albers 0411 – 678167 info@hobbycentrumboxtel.nl www@hobbycentrumboxtel.nl
		donderdagochtend 9:30 tot 10:45 uur	€ 90 per halfjaar	
Wandelen	Hobbycentrum Baroniestraat 105 5281 JC BOXTEL 0411 210 355	Eenmaal per 2 weken op donderdag van 13.30 tot 16.00 uur	€ 5 per keer inclusief koffie en versnapering	info@hobbycentrumboxtel.nl www@hobbycentrumboxtel.nl
Milon training, kracht- en conditietraining van 35 minuten	True Health Club Croonpassage 51 Boxtel 0411-684222	Diverse tijden		boxtel@truehealthclub.nl voorheen Tiga
Diverse groepslessen	True Health Club Croonpassage 51 0411-684222	Diverse tijden		boxtel@truehealthclub.nl voorheen Tiga
Bewegen op muziek	Muziekhuis Passage Riche 4	Maandag: 12:00 tot 13:00	€ 36 per kwartaal	Mieke Daniels 0411- 674272 of 06 - 29230950
Gym voor senioren	De Braken De Braken 1A 5282 JJ Boxtel 0411 684084	Maandag 09.00 – 10.00 uur 10.00 – 11.00 uur	€3,75 per keer	martienpennings@hotmail.com

<b>Gym voor senioren</b>	<b>De Braken De Braken 1A 5282 JJ Boxtel 0411 684084</b>	<b>woensdag 09.00 – 10.00 uur 10.00 – 11.00 uur 11.00 – 12.00 uur</b>	<b>€3,75 per keer</b>	<b>martienpennings@hotmail.com</b>
<b>Gymlessen</b>	<b>Angelaschool Baroniestraat 41 5281 JB Boxtel</b>	<b>Woensdag 19.00 - 20.00 uur</b>	<b>Lidmaatschap VCB</b>	<b>Vrouwencontact Boxtel vcboxtel@gmail.com</b>
<b>Rekken en Strekken</b>	<b>Elisabethsdael</b>	<b>Woensdag 13.45 – 14.15 15.00 – 15.45</b>	<b>€2 per keer</b>	<b>Vrije inloop</b>
<b>Nordic Walking</b>	<b>Markt Boxtel</b>	<b>Donderdag 9:00</b>	<b>Lidmaatschap VCB</b>	<b>Vrouwencontact Boxtel vcboxtel@gmail.com</b>
<b>Esch</b>				
<b>Yoga</b>		<b>Maandag 10.00 - 11.00 11.15 – 12.15</b>	<b>€10 per keer</b>	<b>Anneke vd Aker 0411- 601512</b>
<b>Gym en volleybal</b>	<b>Gymzaal basisschool</b>	<b>Maandag 19.00</b>		<b>Theovan Bragt 0411- 601760</b>
<b>Gym</b>	<b>Gymzaal basisschool</b>	<b>Dinsdag 8.10</b>		<b>Maria Olislagers 0411- 601716</b>
<b>Bewegen en koffiedrinken</b>	<b>Dorpshuis De Es</b>	<b>Dinsdag 9:30</b>		<b>Marja El Sayed 0411- 602965</b>
<b>Jeu de Boules</b>	<b>Marktpllein</b>	<b>Woensdag 10.00</b>		<b>Chel Somford 0411- 601458</b>
<b>Wandelen 50+</b>	<b>Wisselende startplaatsen</b>	<b>Donderdag 10.00</b>		<b>Bèr Kessel 06-13235271</b>
<b>Trimzwemmen</b>	<b>Dommelbad Boxtel</b>	<b>Donderdag 20.30 - 21.30</b>	<b>Lidmaatschap ZIOL</b>	<b>Zwemvereniging ZIOL Rien Putmans Na 17:00 uur 0634591787</b>
<b>Lennisheuvel</b>				
<b>Damesgym</b>	<b>Gemeenschapshuis Orion Lennisheuvel 56 5281 LG Boxtel</b>	<b>Dinsdagavond 19.00 tot 20.00 uur</b>		<b>Petra vd Bosch, tel. 0411-677628</b>

<b>Liempde</b>				
<b>Bewegen voor 55+</b>	<b>Sporthal Pius X</b>	<b>Maandag 9.00-10.00 en 10.00-11.00 uur</b>	<b>36 weken van 1 uur: €160,- per jaar.</b>	<b>Toon Voets  0411- 632067</b>
<b>Gymclub</b>	<b>De Kloosterhof</b>	<b>Donderdag 9.15 - 10.00 uur 10.45 - 11.30 uur</b>	<b>€65,- per jaar</b>	<b>Tel.0411-631651 info@stg-bol-liempde.nl</b>
<b>Fietsgroep</b>	<b>Vertrek Tooseplein van mei t/m oktober</b>	<b>Wisselende dagen zie nieuwsbrief</b>	<b>Lidmaatschap KBO</b>	<b>kbo@liempde.nl</b>
<b>Wandelgroep</b>	<b>Vertrek Raadhuisplein van april t/m oktober</b>	<b>Woensdag 10.00 uur</b>	<b>Lidmaatschap KBO</b>	<b>kbo@liempde.nl</b>
<b>Jeu de boules</b>	<b>Terrein GVT Den Dries</b>	<b>Gedurende zomermaanden</b>	<b>Lidmaatschap KBO</b>	<b>kbo@liempde.nl</b>
<b>Gymclub Voor ons plezier Alleen voor heren.</b>	<b>Sporthal Pius X</b>	<b>Dinsdag 20.30-21.45 uur Sept. t/m april</b>		<b>René v.d. Veerdonk 06-12872703</b>
<b>Actieve seniorengym</b>	<b>Sporthal Pius X</b>	<b>Woensdag: 10.50-11.45 uur</b>	<b>10 lessen €69,50 1 les € 8,25</b>	<b>Marieke van den Wildenberg Cesartherapeut 06-54976494</b>
<b>True Health Pilatus</b>	<b>Sporthal Pius X</b>	<b>Dinsdag 09.30-10.30 uur</b>		<b>Gemmy Schellekens 06-53785735</b>
<b>Esch</b>				
<b>Yoga</b>		<b>Maandag 10.00 - 11.00 11.15 - 12.15</b>	<b>€10 per keer</b>	<b>Anneke vd Aker 0411- 601512</b>
<b>Gym en volleybal</b>	<b>Gymzaal basisschool</b>	<b>Maandag 19.00</b>		<b>Theo van Bragt 0411- 601760</b>
<b>Gym</b>	<b>Gymzaal basisschool</b>	<b>Dinsdag 8.10</b>		<b>Maria Ollislagers 0411- 601716</b>
<b>Bewegen en koffiedrinken</b>	<b>Dorpshuis De Es</b>	<b>Dinsdag 9:30</b>		<b>Marja El Sayed 0411- 602965</b>
<b>Jeu de Boules</b>	<b>Marktplein</b>	<b>Woensdag 10.00</b>		<b>Chel Somford 0411- 601458</b>

<b>Wandelen 50+</b>	<b>Wisselende startplaatsen</b>	<b>Donderdag 10.00</b>		<b>Bèr Kessel 06-13235271</b>
<b>Trimzwemmen</b>	<b>Dommelbad Boxtel</b>	<b>Donderdag 20.30 - 21.30</b>	<b>Lidmaatschap ZIOL</b>	<b>Zwemvereniging ZIOL Rien Putmans Na 17:00 uur 0634591787</b>
<b>Oost</b>				
<b>Beweegtuin</b>	<b>Generatietuin tov Kinderboerderij</b>  Bij slecht weer in de gymzaal Brede School	<b>Maandag 10.45 – 11.30</b>	<b>Gratis</b>  Kom een keer langs om kennis te maken	<b>Adrienne van krimpen</b>  <b>Marjo Roelofs</b>
		<b>donderdag 10.00 – 10.45 11.00 - 11.30</b>		
<b>55+ in beweging</b>	<b>G.V. Tabitta Sportzaal Europalaan (bij 108) 5280 AD Boxtel</b>	<b>Maandag : 18.00-19.00 19.00-20.00</b>	<b>Per kwartaal €42,46</b>	<b>ledenadministratie@tabitta.nl</b>
		<b>Dinsdag : 10.00-11.00 11.00-12.00</b>		
<b>Yoga</b>	<b>De Rots Nieuwe Nieuwstraat 7 5283 CA Boxtel</b>	<b>Maandag 9.00 – 10.00</b>	<b>Per 15 lessen 52,50</b>	<b>0411 – 683903 Eugène Rijnders</b>
<b>Aqua' Joggen Aqua' Fit Aqua' Trimmen</b>	<b>Zwembad Dommelbad Schijndelseweg 1A, 5283 AB Boxtel</b>	<b>Diverse dagen en tijden</b>		<b>0411-688799 dommelbad@optisport.nl</b>

<b>Selissenwal</b>				
<b>Kwiek!</b>	<b>De Walnoot</b>	<b>Woensdag 10.15 – 11.30</b>	<b>Gratis</b> Kom een keer langs om kennis te maken	<b>Koffie / thee in de Walnoot voor eigen rekening</b>
<b>Yoga</b>	<b>De Walnoot Reginahof 1 5282 GK Boxtel T: 0411-673485</b>	<b>Maandag 12.00 – 13.00 uur</b>	<b>Lidmaatschap VCB</b>	<b>Vrouwencontact Boxtel vcboxtel@gmail.com</b>
		<b>Woensdag 11.30 – 12.30 uur</b>		
<b>Pilates</b>	<b>De Walnoot</b>	<b>Maandag 9.30 -10.30</b>	<b>€ 5 per keer</b>	<b>Marloes Govarts 06 284559124</b>
<b>Speciale Gym</b> Voor senioren met een chronische aandoening zoals COPD	<b>De Walnoot Reginahof 1 5282 GK Boxtel</b>	<b>Maandag 15.30 -16.30 vrijdag 12.00 – 12.30 uur</b>	<b>€ 12 per maand</b>	<b>Rini van Amstel 073-5515597</b> Onder begeleiding van fysiotherapeut
<b>Walking football</b>	<b>ODC Sportpark Molenwijk, Molenwijk 3A 5282 SH Boxtel</b>	<b>Woensdag 09.30 tot 11.30 uur</b>	<b>€ 54 per jaar</b> Proefles gratis	<b>Henjo Segbars 06 14413779</b> HSegbars@Icloud.com
<b>Fietsen</b>	<b>Vertrek vanaf de parkeerplaats van MEP Molenwijkseweg.</b>	<b>Woensdag 13:15 vertrek 40km 13.30 vertrek 30km</b>	<b>Lidmaatschap KBO</b>	<b>Henk van Uden 0411-685644</b> henkenjeanne@kpnplanet.nl Consumpties voor eigen rekening.
<b>Fietsen</b>	<b>Vertrek vanaf de parkeerplaats van MEP Molenwijkseweg.</b>	<b>Dinsdag Vertrek 13:00</b>	<b>Lidmaatschap VCB</b>	
<b>Taiji en Qigong</b>	<b>De Walnoot Reginahof 1 5282 GK Boxtel Bij mooi weer buiten</b>	<b>Maandag 10.45 – 11.45 uur</b>	<b>€ 70 voor 10 lessen</b>	<b>Ingrid Dimmers info@inqi.nl 06 – 45 724 733</b>
		<b>Woensdag 10.30 – 13.30 uur</b>		