



Beweegprogramma in jouw buurt!



MAANDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Meedoen	Buurtsportcoach
09.00 - 10.00	Beweegtuin Helmond-West	Speeltuon Helmond-West, Arbergstraat 85	Spaarpot	Aanmelden	Kristian
09.30 - 10.15	Sta Stevig (valpreventie + stabiliteit) - zittend	Woonzorgcentrum Savant Ameide, Ameidepark 8	Kosten: €5 p/m (voor koffie/thee)	Vrije inloop	Flo
09.30 - 10.30	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard
09.30 - 10.30	Beweegtuin Helmond-Oost	Handbalvereniging Swift, Barentzpark 1	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
10.00 - 11.00	Beweegtuin Helmond-West	Speeltuon Helmond-West, Arbergstraat 85	Spaarpot	Aanmelden	Kristian
11.00 - 12.00	GoldenSports Tienerhuis	Tienerhuis, Rivierensingel 752	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
11.15 - 11.45	Beweeggroep Hurkhuis	Het Hurkhuis Dagelijks Leven, Hurksestraat 1H	Gratis deelname	Besloten groep	Flo
11.00 - 12.00	Wandelen met... (eens per maand)	Elke maand een andere wijk	Gratis deelname	Vrije inloop	BSC' s
13.00 - 13.45	Beweeggroep Brouwhorst	Steunpunt Residentie Brouwhorst, Deltaweg 83	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
13.00 - 14.00	Beweegtuin Mierlo-Hout	Beweegpark nabij Geseldonk, Cederhoutstraat 44	Gratis deelname	Aanmelden	Flo
13.30 - 14.30	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard
14.00 - 14.45	Beweeggroep Baroniehof	Residentie Baroniehof, Baroniehof	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
15.30 - 16.30	Wandelen	Vertrek vanaf St Lucia Kerk, Hoofdstraat 157	Gratis deelname	Vrije inloop	Flo
18.30 - 19.30	Op weg naar Structureel Sporten	ORO, Kromme Haagdijk 74	Gratis deelname	Aanmelden	Flo
19.00 - 20.00	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard

DINSDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Meedoen	Buurtsportcoach
09.00 - 10.00	Beweegtuin Helmond West	Speeltuon Helmond West, Arbergstraat 85	Spaarpot	Aanmelden	Jasper
09.30 - 10.30	Beweegtuin Helmond-Oost	Handbalvereniging Swift, Barentzpark 1	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
09.30 - 10.30	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard
09.30 - 10.30	Beweeggroep Geseldonk	Wijkhuis de Geseldonk, Cederhoutstraat 44	Kosten: €5 p/m voor koffie	Vrije inloop	Flo
10.30 - 11.30	Beweeggroep Annawijk	Buurthuis St. Annaparochie, Hoogeindsestraat 24	Gratis deelname	Vrije inloop	Jasper
11.00 - 12.00	Beweeggroep Groenstraat	Groenstraat	Gratis deelname	Vrije inloop	Gerard
13.00 - 14.00	GoldenSports Rijpleberg	Sportveldje bij De Brem, Rijpleberg 1	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
13.30 - 14.30	Wandelen (in een rustig tempo)	Vertrek vanaf Woonzorgcomplex de Moereseik, Tamboerijnstraat 80	Gratis deelname	Besloten groep	Jasper
14.30 - 15.15	Samen Fit	Woonzorgcentrum Savant Alphonsus, Hoofdstraat 176	Gratis deelname	Vrije inloop	Flo
16.00 - 17.00	Bewegen met overgewicht voor jongeren	Leercentrum Helmond Sport, Baksedijk 138/140	Gratis deelname	Aanmelden	Flo en Lianne

WOENSDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Meedoen	Buurtsportcoach
09.00 - 10.00	Beweegtuin Helmond West	Speeltuon Helmond West, Arbergstraat 85	Spaarpot	Aanmelden	Kristian
09.30 - 10.30	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard
09.30 - 10.30	Beweegtuin Helmond-Oost	Handbalvereniging Swift, Barentzpark 1	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
10.00 - 11.00	Beweegtuin Helmond West	Speeltuon Helmond West, Arbergstraat 85	Spaarpot	Aanmelden	Kristian
10.00 - 11.00	GoldenSports Helmond-Oost	Handbalvereniging Swift, Barentzpark 1	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
11.00 - 12.00	Wandelen	Vertrek vanaf speeltuin Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Gratis deelname	Vrije inloop	Gerard
11.00 - 12.00	Wandelen (COPD Challenge)	Stadspark De Warande, Warandelaan	Gratis deelname	Vrije inloop	Flo
11.00 - 12.15	Wandelen (5 km/u)	Vertrek vanaf Speeltuon Helmond West, Arbergstraat 85	Gratis deelname	Vrije inloop	Kristian
13.30 - 14.00	StraatGym Cloosterparc	Cloosterparc, Ruusbroecplein	Gratis deelname	Vrije inloop	Jasper
14.00 - 14.45	Beweeggroep De Kortenaer	Seniorenhof De Kortenaer, Kortenaerstraat 79A	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
14.30 - 15.15	Sta Stevig (valpreventie + stabiliteit) - staand	Woonzorgcentrum Savant Ameide, Ameidepark 8	Kosten: €5 p/m (voor koffie/thee)	Vrije inloop	Flo
16.00 - 17.00	Op weg naar Structureel Sporten	ORO, Kromme Haagdijk 74	Gratis deelname	Aanmelden	Flo
16.00 - 17.00	Bewegen op Maat	Gymzaal Wijkhuis Westwijzer, Cortenbachstraat 70	Gratis deelname	Aanmelden	Lianne en Jasper

DONDERDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Meedoen	Buurtsportcoach
09.00 - 09.45	Sta Stevig (valpreventie + stabiliteit)	Woonzorgcentrum Savant de Eeuwse, Nieuwveld 85	Kosten: €5 p/m	Aanmelden	Jasper
09.30 - 10.30	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard
09.30 - 10.30	GoldenSport Brouwhuis	Wijkgebouw de Zonnestein, Rijnlaan 91	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
10.00 - 10.45	Sta Stevig (valpreventie + stabiliteit)	Ontmoetingscentrum Rozenhof, Rozenhof 43	Gratis deelname	Vrije inloop	Flo
10.00 - 11.00	Beweeggroep De Schabbert Helmond-Noord	Wijkhuis/huiskamer De Schabbert, Nachtegaallaan 215	Gratis deelname	Vrije inloop	Jasper
11.00 - 11.45	Beweeggroep Rivierenhof	Woonzorgcentrum Savant Rivierenhof, Hof Bruheze 16	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
11.00 - 12.00	Wandelen	Kleinschalig wonen Zorgboog Wolfstraat, Wolfstraat 116	Gratis deelname	Vrije inloop	Gerard
12.30 - 13.30	GoldenSports De Braak	Korfbalvereniging OEC, Braakse Bosdijk 1a	Gratis deelname	Vrije inloop	Sophie
13.30 - 14.30	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard
14.00 - 14.45	Beweeggroep De Ark	De Ark, Dorpsstraat 29	Gratis deelname	Vrije inloop	Flo
14.00 - 16.00	Wandelen i.s.m. Buurtzorg (rustig)	Vanaf Wijkhuis Westwijzer, Cortenbachstraat 70	Gratis deelname	Vrije inloop	Kristian
14.30 - 15.30	Beweeggroep Moereseik	Woonzorgcomplex de Moereseik, Tamboerijnstraat 80	Gratis deelname	Besloten groep	Jasper
19.00 - 20.00	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard

VRIJDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Meedoen	Buurtsportcoach
09.30 - 10.30	Beweegtuin Leonardus	Speeltuon Leonardus, Monseigneur Swinkelsstraat 24	Spaarpot	Vrije inloop	Gerard
09.15 - 10.15	Beweegtuin Mierlo-Hout	Beweegpark nabij Geseldonk, Cederhoutstraat 44	Gratis deelname	Aanmelden	Flo
10.15 - 10.45	Peuter-oudergymnastiek	Verzorgingshuis de Pannehoeve, Jan van Goyenlaan 1	Gratis deelname	Besloten groep	Flo
11.00 - 12.00	Wandelen i.s.m. ORO	Vertrek vanaf Wijkhuis De Lier, Van Kinsbergenstraat 1	Gratis deelname	Vrije inloop	Gerard
16.00 - 17.00	Bowling	Bowlingbaan, Fletcher Hotel, Scheepsboulevard 2	???	Aanmelden	Lianne

ZATERDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Meedoen	Buurtsportcoach
Geen aanbod					

ZONDAG

Tijdstip	Activiteit	Locatie	Kosten	Meedoen	Buurtsportcoach
Geen aanbod					



Volg ons op sociale media.
 Zo blijf je altijd op de hoogte van het laatste nieuws en onze activiteiten!
 Meer informatie op www.jibbplus.nl / 0492 - 34 70 71

