

# Doe mee!

## De Beweegweek voor ouderen Geldrop-Mierlo 2023

Een mooi programma met activiteiten voor u!

Aanmelden mag, maar is niet verplicht!

Mailadres: [sportraadgeldropmierlo@gmail.com](mailto:sportraadgeldropmierlo@gmail.com)

Telefoonnummer voor informatie: 06-20404668



Dag	Lokatie	Adres	Tijden	Activiteit	Organisatie
<b>Maandag 8 mei</b>	Geldrop	LOGO, Zwembadweg 13	9.00 -10.00 uur 9.00 -10.30 uur	Rustig wandelen Sportief wandelen	Lopersgroep Geldrop (LOGO)
	Mierlo	LGM, Oudvensestraat 9	10.00-11.30 uur	Wandelen in het groen!	Lopersgroep Mierlo (LGM)
	Mierlo	De Vliegert, Heer van Rodestraat 109	13.30-15.30 uur	Line Dance	De Kersenplukkers
<b>Dinsdag 9 mei</b>	Mierlo	De Vliegert, Heer van Rodestraat 109	10.00-11.30 uur	Werelddans, bewegen op muziek	De Kersenplukkers
	Geldrop	Ontmoetingsruimte, Kastanjehof 222	10.30-12.00 uur	Wandelactiviteit	Leef! Geldrop-Mierlo
	Mierlo	Ingang Hof van Bethanie	15.30-16.30 uur	Wandeling met ontspannende oefeningen	Sportraad
<b>Woensdag 10 mei</b>	Geldrop	LOGO, Zwembadweg 13	9.00 -10.00 uur 9.00 -10.30 uur	Rustig wandelen Sportief wandelen	Lopersgroep Geldrop (LOGO)
	Mierlo	LGM, Oudvensestraat 9	10.00-11.30 uur	Wandelen in het groen!	Lopersgroep Mierlo (LGM)
	Mierlo	De Vliegert, Heer van Rodestraat 109	9.30-10.30 uur en 10.30-11.30 uur	Seniorengymnastiek voor dames	De Kersenplukkers
	Geldrop	Ontmoetingsruimte, Magdalenahof 1	10.30-11.30 uur	Line dance workshop	Leef! Geldrop-Mierlo
<b>Donderdag 11 mei</b>	Geldrop	Ingang sporhal De Kievit	13.30-14.30 uur	Beweeg je FIT! Losmaken en activeren van alle spiergroepen	Sportraad
	Mierlo	De Vliegert, Heer van Rodestraat 109	9.00-10.00 uur	Seniorengymnastiek voor heren	De Kersenplukkers
	Mierlo	De Vliegert, Heer van Rodestraat 109	10.15-11.45 uur	Tai Chi	De Kersenplukkers
	Geldrop	Koffiekraam, Jonkvrouw 1 (achterzijde station)	11.00-12.00 uur	Oud Hollandse Spelen	Leef! Geldrop-Mierlo
	Mierlo	Ingang Hof van Bethanie	10.00-11.00 uur	Beweeg je FIT! Losmaken en activeren van alle spiergroepen	Sportraad
	Geldrop	Koffiekraam, Jonkvrouw 1 (achterzijde station)	14.00-14.45 uur	Qigong	Sportraad
	Geldrop	Parkeerplaats Kasteel Geldrop, Helze 8	15.00-15.00 uur	Wandeling rond en door Skandia	Sportraad
	Mierlo	De Vliegert, Heer van Rodestraat 109	19.30-21.30 uur	Line Dance	De Kersenplukkers
	<b>Vrijdag 12 mei</b>	Geldrop	LOGO, Zwembadweg 13	9.00-10.30 uur	Sportief wandelen
Mierlo		LGM, Oudvensestraat 9	10.00-11.30 uur	Wandelen in het groen	Lopersgroep Mierlo (LGM)
<b>Zaterdag 13 mei</b>	Mierlo	De Vliegert, Heer van Rodestraat 109	9.45-11.00 uur	Zumba Gold	De Kersenplukkers
	Geldrop	De Smelen, Zwembadweg 13	14.30-15.30 uur	Fit & Fun, rustige yoga oefeningen en ontspannende wandeling	Sportraad

Aanmelden mag, maar is niet verplicht!

Mailadres: [sportraadgeldropmierlo@gmail.com](mailto:sportraadgeldropmierlo@gmail.com)

Telefoonnummer voor informatie: 06-20404668



Georganiseerd door:

