

Vitaal 55+

Sport- en
beweeglessen
met docent!



Op een leuke manier sportief bezig zijn!

Elke week** organiseert SPORT•GOUDA verschillende activiteiten voor iedereen van 55 jaar en ouder. Tijdens deze lessen is er een docent aanwezig die iedere week een andere activiteit voorbereidt voor ieder niveau.

Maandag - Sportles*

Tijd: 08:30 - 09:30 uur | 09:30 - 10:30 uur |
10:30 - 11:30 uur

Waar: Sportzaal ISV
Ridder van Catsweg 358, Gouda

Maandag - Beweegles* (lage intensiteit)

Tijd: 11:30 - 12:15 uur

Waar: Sportzaal ISV
Ridder van Catsweg 358, Gouda

Dinsdag - Yoga*

Tijd: 15:30 - 16:30 uur

Waar: Gymzaal Gerard Leeustraat,
Gerard Leeustraat 4, Gouda

Donderdag - Sportles*

Tijd: 11:00 - 12:00 uur | 13:00 - 14:00 uur

Waar: Sporthal de Zebra
Goverwellesingel 10, Gouda

* Deelname kost 1 SPORT•GOUDA stempel per keer á € 3,60.

Stempelkaarten voor 5 stempels zijn verkrijgbaar op de locatie.

** Tijdens de schoolvakanties is er een aangepast rooster.



A photograph of a woman with short grey hair and glasses, wearing a blue zip-up jacket, playing table tennis. She is holding a black paddle and looking towards the camera. In the background, another person is partially visible, and a white ball is in the air. The scene is set on an outdoor table tennis table with a blue net.

Sport instuif

Vitaal 55+

Bewegen en tegelijkertijd nieuwe mensen ontmoeten?

Kom dan naar onze sportinstuif, speciaal voor iedereen van 55 jaar en ouder. Tijdens dit beweegmoment is er geen docent aanwezig, je sport dus met elkaar**.

Woensdag - Badminton*

Tijd: 09:30 – 11:30 uur

Waar: Sporthal de Zebra
Goverwellesingel 10, Gouda

Vrijdag - Badminton & tafeltennis*

Tijd: 14:30 – 16:15 uur

Waar: Sporthal de Zebra
Goverwellesingel 10, Gouda

* Deelname kost 1 SPORT•GOUDA stempel per keer á € 3,60.
Stempelkaarten voor 5 stempels zijn verkrijgbaar op de locatie.

** Tijdens de schoolvakanties is er een aangepast rooster.

