



 Team  
Sportservice  
KENNEMERLAND

 gemeente Heemskerk

# Beweeeggids

# 60+

## HEEMSKERK

OVERZICHT VAN HET BEWEEGAANBOD  
VOOR 60-PLUSSERS

# 60



# Inhoud

Inleiding.....	4
Voorwoord wethouder Aad Schoorl.....	5
Buurtsportcoaches.....	6
<b>Badmintonclub Heemskerk.....</b>	<b>8</b>
<b>Buurtcentrum d'Evelaer.....</b>	<b>9</b>
<b>Club de Petanque Bonne Chance.....</b>	<b>10</b>
<b>Dance Studio Patty.....</b>	<b>11</b>
<b>Fit4you2.....</b>	<b>12</b>
<b>Gezond leven.....</b>	<b>13</b>
<b>GezondOud.....</b>	<b>14</b>
<b>H.T.V. Assumburg.....</b>	<b>15</b>
<b>Handbalvereniging DSS Heemskerk.....</b>	<b>16</b>
<b>Het Snoekje.....</b>	<b>17</b>
<b>HTV De Hulstenaar.....</b>	<b>18</b>
<b>IJscclub Kees Jongert.....</b>	<b>19</b>
<b>MET Heemskerk.....</b>	<b>20</b>
<b>ODIN'59.....</b>	<b>22</b>
<b>Oefentherapie Broekpolder-Prinsenhof.....</b>	<b>23</b>
<b>Ontmoetingscentrum De Stut.....</b>	<b>24</b>
<b>Sportvereniging TOSS Heemskerk.....</b>	<b>25</b>
<b>Stichting de Waterakkers.....</b>	<b>26</b>
<b>The Workout.....</b>	<b>27</b>
<b>TTV Heemskerk.....</b>	<b>28</b>
<b>Volleybalvereniging Jonas.....</b>	<b>29</b>
<b>Yogaschool Ajna Tempel.....</b>	<b>30</b>
<b>Zwemvereniging O.E.Z.A.....</b>	<b>31</b>

# Inleiding

De beweeggids 60-plus maakt het sport- en beweegaanbod voor senioren inzichtelijk. De doelgroep wordt steeds groter en er komt steeds meer aanbod. Samen of alleen, intensief of rustig, met een bal of met apparaten, binnen of buiten; het is allemaal mogelijk in de Gemeente Heemskerk. Dit afwisselende aanbod is gebundeld in deze beweeggids.

De beweeggids helpt inwoner en verwijzers bij het kiezen van passen aanbod. Deze gids is in 2022 uitgebracht. Voor vragen kunt u altijd terecht bij de buurtsportcoaches van de gemeente Heemskerk. De contact gegevens vindt u op de achterzijde van deze beweeggids.

Veel sport- en beweegplezier toegewenst namens Team Sportservice Kennemerland.

## Disclaimer

Het samenstellen van deze uitgave is met grote zorg gedaan. Toch kunnen er fouten in geslopen zijn, of kunnen er veranderingen doorgevoerd worden. Controleer zelf altijd de data en tijden op de website van de betreffende sportaanbieder.

Team Sportservice Kennemerland is niet verantwoordelijk voor de uitvoering en inhoud van de informatie.

Voor inhoudelijke vragen en opmerkingen kunt u zich wenden tot de betreffende sportaanbieder.



# Voorwoord wethouder Aad Schoorl

Beste Heemskerkers,

Uit elk gezondheidsonderzoek blijkt opnieuw hoe belangrijk beweging is. Als je genoeg beweegt, loop je minder kans op onder andere hart- en vaatziekten en diabetes 2. Bewegen zorgt voor een gezonder gewicht, lagere bloeddruk en een beter evenwichtsgevoel. Verder verhoogt het je immuunsysteem tegen allerlei overdraagbare ziektes. Niet onbelangrijk in deze tijden!

Daarnaast is beweging goed voor je hersenen. Het verbetert je geheugen, je slaapt beter, het vermindert stress en verkleint de kans op hersenaandoeningen zoals dementie en depressie.

Kortom, ouderen die voldoende bewegen, geven hun lichamelijke en mentale gezondheid een regelrechte boost.

Als het gaat om sporten, is er heel veel keuze in Heemskerk. Van badminton tot zwemmen en van voetbal tot fitness. Ook hebben we voorzieningen voor aangepast sporten. Bovendien is samen sporten gezellig. Dus wat houdt u nog tegen? Ja, het kost ook mij elke keer wat moeite om mijn sportschoenen aan te trekken en daadwerkelijk te gaan... Maar achteraf voel ik me altijd energieker!

Dus ga ook meer bewegen en meer genieten!



Aad Schoorl,  
WETHOUDER SPORT

# Buurtsportcoaches

Wilt u (meer) bewegen maar weet u niet precies wat bij u past? Neem dan gerust contact met ons op. Wij zijn namelijk de buurtsportcoaches in de gemeente Heemskerk en helpen u graag. Ons voornaamste doel is om inwoners meer te laten bewegen. Bewegen is immers goed voor de mentale en fysieke gezondheid. Middels deze beweeggids informeren wij u over de sport- en beweegmogelijkheden die er in uw omgeving zijn.

Wij hebben een groot netwerk dat bestaat uit sportaanbieders en zorg- en welzijnsorganisaties in Heemskerk. Dit netwerk zetten wij graag in om voor iedereen een passende en leuke beweegactiviteit te vinden en nieuw aanbod op te zetten als daar behoefte aan is. Wellicht kent u ons van het programma Fit & Vitaal 60+, fietstochten of multi-sportochtenden voor senioren.

Wij zijn blij dat deze beweeggids met een bijdrage vanuit het Heemskerkse sportakkoord gerealiseerd kon worden. De gids geeft een mooi overzicht van beweegactiviteiten voor 60-plussers in Heemskerk. Iedereen verdient het om het plezier van bewegen te kunnen ervaren. Neem snel een kijkje in deze gids en kom in beweging. Het is echt waar, van bewegen word je vrolijk!

Voor vragen kunt u ons contacteren via 0251- 254740, 06 11 27 12 05 of via [kennemerland@teamsportservice.nl](mailto:kennemerland@teamsportservice.nl). Ons beweegadvies is geheel gratis.

Veel beweegplezier!

Met vriendelijke groet,



Bart Neeft en  
Winnie Assendelft  
**TEAM SPORTSERVICE**  
**KENNEMERLAND**



**Racketsport**



**Conditie -en krachtsport**



**Balsport**



**Dans**



**Bewustzijnsport**



**Hengelsport**



**Fietsen**



**Wandelen**



**Denksport**



**Badmintonclub Heemskerk**



Sportcentrum De Waterakkers  
Kerkweg 217  
Heemskerk • 1964 KJ  
[info@bcheemskerk.nl](mailto:info@bcheemskerk.nl)  
[www.bcheemskerk.nl](http://www.bcheemskerk.nl)

## PROGRAMMA

RACKETSPORT

BADMINTONNEN

Badmintonnen met verschillende spelers, jong, oud, beginners en/of gevorderden. Een sport voor iedereen!

- maandag 13.30 - 15.00 uur en van 20.15 - 22.30 uur
- woensdag 20.00 - 22.30 uur

€ 165 per seizoen







## PROGRAMMA

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### BALANCE EN POWER YOGA

Je bent bewust bezig met je gezondheid en mentale stabiliteit in dit hectische leven. Kracht opbouw en beheersing van je spieren!

- maandag 14.00 - 15.00 uur
- dinsdag 20.00 - 21.00 uur

€ 42,50 voor 10 lessen. Wordt goedkoper als je een ander abonnement neemt.

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### TAI CHI (START 12 SEPT 2022)

Tai Chi wordt omschreven als meditatie in beweging, omdat het de rust bevordert via zachte bewegingen en daardoor verbinding maakt tussen geest-lichaam.

- maandag 19.15 - 20.15 uur

€ 78 voor 13 lessen

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### D'EVELAER IN BEWEGING MET

#### DE STOEL IN DE HOOFDROL

Balans-oefeningen verbeteren de stabiliteit. Versterken van de spieren en soepel houden van gewrichten.

- maandag 15.15 - 16.15 uur
- vrijdag 10.15 - 11.15 uur

€ 37,50 voor 10 rittenkaart





Club de Petanque Bonne Chance



Club de Petanque Bonne Chance  
Adelaertlaan 1  
Heemskerk • 1967NN  
[prcdpbonnechance@gmail.com](mailto:prcdpbonnechance@gmail.com)  
[www.bonnechangepetanque.nl](http://www.bonnechangepetanque.nl)

## PROGRAMMA

BALSPORT

PETANQUE (JEU DE BOULES)

“Het is de bedoeling om met Jeu de Boules ballen zo dicht mogelijk bij de buut te komen. Minimale afstand 6 m en maximaal 10 m. Spannend voor jong en oud.”

- maandag 13.15 uur - 15.30 uur
- zaterdag 13.15 uur - 15.30 uur

2 weken gratis meespelen ter kennismaking daarna € 51 per jaar





Dance Studio Patty



Dance Studio Patty  
Kerkweg 219a  
Heemskerk • 1944PM  
[info@dspatty.nl](mailto:info@dspatty.nl)  
[www.dspatty.nl](http://www.dspatty.nl)

## PROGRAMMA

DANS

SWINGENDE SENIOREN

Ben je 60+ en wil je lekker bewegen op muziek? Kom gerust een gratis proefles meedoen. Je hoeft geen ervaring te hebben met dansen.

- dinsdag 15.00 - 16.00 uur
- 10 lessen € 80





Fit4you2

**FIT4YOU2**  
Fitness | Groepsles | Voeding | Fysio

Fit4you2  
Beneluxlaan 205-207  
Heemskerk • 1966 WJ  
[info@fit4you2.nl](mailto:info@fit4you2.nl)  
[www.fit4you2.nl](http://www.fit4you2.nl)

## PROGRAMMA

### DANS

#### ZUMBA

Een heerlijke dans workout op swingende muziek. Voor alle leeftijden ongeacht beperkingen of conditie, iedereen kan meedoen met deze fijne vrolijke les.

- maandag 19.30 - 20.30 uur
- donderdag 19.00 - 20.00 uur

€ 9.50 per losse les / € 85 per 10 lessen / jaarabonnement 1x per week € 35

### BEWUSTZIJNSPORT

#### TACOYO

Afwisselende training op eigen niveau met muziek uit de jaren 60/70/80, hartslagverhogend en verlagend, deze les leert je ontspannen door inspanning.

- dinsdag 09.00 - 10.00 uur
- zaterdag 08.45 - 09.45 uur

€ 8.50 per les (10 strippenkaart)

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### SENIOR FIT

Groepsles voor dames en heren waarbij op gezellige muziek serieus wordt gewerkt aan: conditie, spiermassa behoud, coördinatie, balans en sociaal contact.

- maandag 10.15 - 11.15 uur
- dinsdag 10.30 - 11.30 uur
- donderdag 10.00 - 11.00 uur

€ 35 per maand

### BEWUSTZIJNSPORT

#### PILATES

Een mat les waarbij met aandacht spierversterkende oefeningen worden gedaan op eigen niveau, voor hem en haar aangeraden door menig fysiotherapeut.

- maandag 09.00 - 10.00 uur
- dinsdag 20.00 - 21.00 uur
- woensdag 10.15 - 11.15 uur en 19.00-20.00 uur
- vrijdag 10.15 - 11.15 uur

€ 9.50 losse les / € 85 10 strippenkaart / jaarabonnement onbeperkt € 47.50 per maand

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### FITNESS ZELFSTANDIG OF

#### ONDER BEGELEIDING

Kleinschalig werken aan conditie, kracht en balans in de fitnesszaal met een persoonlijk schema en mogelijkheid tot begeleiding.

- maandag 08.00 - 20.30 uur
- dinsdag 08.00 - 13.00 uur en 16.00 - 20.30 uur
- woensdag 08.00 - 13.00 uur en 16.00 - 20.30 uur
- donderdag 8.00 - 13.00 uur
- vrijdag 08.00 - 13.00 uur
- zaterdag 10.00 - 12.00 uur

Onbeperkt half jaar € 50 per maand, losse les € 9.50, 10 strippenkaart € 85



Gezond leven



Gezondheidscentrum Broekpolder.  
Steenhouwerskwartier 29b  
Heemskerk • 1967KD  
[info@gezond-leven.nl](mailto:info@gezond-leven.nl)  
[www.gezond-leven.nl](http://www.gezond-leven.nl)

## PROGRAMMA

CONDITIE - EN KRACHTSPORT

LIEF VOOR JE LIJF

In kleine groepjes, doen wij functionele, spieropbouwende en lichte conditie oefeningen. iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen.

- woensdag 11.00 - 12.00 uur
- vrijdag 11.00 - 12.00 uur

€ 35 per maand





GezondOud



GezondOud

Rijksstraatweg 122a

Heemskerk • 1968LL

Geversduin - Verzamelen bij de Patatoloog

[info@gezondoud.com](mailto:info@gezondoud.com)

[www.gezondoud.nl](http://www.gezondoud.nl)

## PROGRAMMA

CONDITIE - EN KRACHTSPORT

BUITEN SPORTTRAINING

In de training besteden wij veel aandacht aan het versterken van de spieren, het verbeteren van de conditie en de balans.

- dinsdag 09.30 tot 10.30 uur
- donderdag 10.00 tot 11.00 uur

€ 39,50 per maand (maandlijks opzegbaar en geen inschrijfgeld)





H.T.V. Assumburg



H.T.V. Assumburg  
Communicatieweg 4 • 1967 PR  
[bestuur@htvassumburg.nl](mailto:bestuur@htvassumburg.nl)  
[www.htvassumburg.nl](http://www.htvassumburg.nl)

## PROGRAMMA

### RACKETSPOORT

### TENNIS

1. Racketochtend: dinsdag en donderdagochtend. Speciaal voor 60+
2. Racketavond: woensdagavond
3. Zomerlidmaatschap
4. Proeflessen

- maandag 08.00 - 22.30 uur Vrij tennissen
- dinsdag 09.00 - 11.30 uur Racketochtend
- woensdag 19.30 - 22.00 uur Racketavond
- donderdag 09.00 - 11.30 uur Racketochtend
- vrijdag 08.00 - 22.30 uur Vrij tennissen
- zaterdag 08.00 - 22.30 uur Vrij tennissen
- zondag 08.00 - 22.30 uur Vrij tennissen

€ 10-15 per maand





## Handbalvereniging DSS Heemskerk



Sportcomplex Assumburg  
Communicatieweg 2  
Heemskerk • 1967 PR  
[jkalverda@ziggo.nl](mailto:jkalverda@ziggo.nl)  
[www.dsshandbal.nl](http://www.dsshandbal.nl)

### PROGRAMMA

#### BALSPORT

#### WALKING HANDBALL

Een handbalvariant waarbij met een zachtere bal wordt gespeeld, hardlopen en fysiek contact niet zijn toegestaan. 's Winters binnen | 's zomers buiten.

- maandag 11.00 - 12.00 uur
- € 50 per seizoen, gratis proefles







Het Snoekje



Sandenburg 41  
Heemskerk • 1965NJ  
[55plus@hetsnoekje.nl](mailto:55plus@hetsnoekje.nl)  
[www.hetsnoekje.nl](http://www.hetsnoekje.nl)

## PROGRAMMA

HENGELSPORT

Ca. 10 viswedstrijden voor 15 - 25 senioren (55+), nabij Heemskerk gelegen viswateren voor recreatieve sociale contacten.

HENGELSPORT

- dinsdag 09.30 - 12.30 uur in april t/m september

Eenmalig € 5 voor alle viswedstrijden

Nabij Heemskerk gelegen viswateren wordt per viswedstrijd bekend gemaakt





HTV De Hulstenaar

De  
**Hulstenaar**  
Heemskerkse Tennisvereniging



HTV De Hulstenaar  
Jan Ligthartstraat 240  
Heemskerk • 1964HZ  
[secretaris@hulstenaar.nl](mailto:secretaris@hulstenaar.nl)  
[www.hulstenaar.nl](http://www.hulstenaar.nl)

## PROGRAMMA

RACKETSPORT

TENNIS

Tennis op recreatief niveau.

- Maandag tot en met zondag van 09.00 - 22.00 uur
- € 150 per jaar





IJclub Kees Jongert



Kunstijsbaan Haarlem  
Ijsbaanlaan 2  
Haarlem • 2024AV  
[LedensecretarisKJ@gmail.com](mailto:LedensecretarisKJ@gmail.com)  
[www.ijclubkeesjongert.nl](http://www.ijclubkeesjongert.nl)

## PROGRAMMA

CONDITIE - EN KRACHTSPORT

SCHAATSEN

Schaatslessen op de kunstijsbaan in Haarlem worden vanaf oktober t/m maart door trainers van de club gegeven aan beginners t/m gevorderden.

- Dinsdag 09.30 - 11.00 uur of van 22.00 - 23.00 uur. (Zie website ijclub)
- € 80 per jaar voor de training + entree ijsbaan (ongeveer € 7,50 per keer)





**MET Heemskerk**



Het Spectrum  
Lauraplein 1  
Heemskerk • 1961 GP  
[cursusbureau@metheemskerk.nl](mailto:cursusbureau@metheemskerk.nl)  
[www.metheemskerk.nl](http://www.metheemskerk.nl)

## PROGRAMMA

### FIETSEN

#### FIETSGROEP

Het hele jaar door, elke dinsdagochtend een groepsfietstocht van 25 km in de regio van Heemskerk. Samen lekker buiten in beweging!

- dinsdag 09.00 uur - 12.00 uur

Gratis

### WANDELEN

#### WANDELGROEP

Een goed begin van de week, elke maandagochtend een uur wandelen door Heemskerk. Trek uw wandelschoenen aan en loop gezellig met ons mee.

- maandag 10.00 - 11.00 uur

€ 1,25

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### AEROBICS BODY SHAPE

Aerobics Body Shape is een combinatie van low-impact aerobics, Tæ-bo en Body Shape. Bewegen op muziek met aerobics en spierversterkende oefeningen.

- woensdag 09.00 - 10.00 uur

€ 205 voor 35 lessen

### BEWUSTZIJNSPORT

#### RELAXING ENERGY GYM

2022 - 2023

In balans is het lichaam het beste in staat om zichzelf te genezen. U krijgt een waardevolle gids om de oorzaken van diverse klachten te ontdekken.

- dinsdag 9.00 - 10.00 uur

€ 205 voor 35 lessen

### BEWUSTZIJNSPORT

#### MBVO FIFTY FIT 2022 - 2023

Wilt u lekker fit blijven en bewegen op muziek en werken aan uw conditie? Alle spiergroepen komen aan bod in een lekker pittig tempo.

- donderdag 10.30 - 11.30 uur

€ 175,50 voor 30 lessen

### BEWUSTZIJNSPORT

#### YOGA 75+ 2022 - 2023

Yoga is gericht op versoepeling van lichaam en geest. Door zacht strekkende houdingen, adem- en ontspanningstechnieken worden blokkades opgeheven.

- woensdag 10.15 - 11.15 uur

€ 164 voor 28 lessen

### BEWUSTZIJNSPORT

#### YOGA 55+

Yoga is gericht op versoepeling van lichaam en geest. Door zacht strekkende houdingen, adem- en ontspanningstechnieken worden blokkades opgeheven.

- woensdag 11.15 - 12.15 uur
- donderdag 09.00 - 10.00 uur

€ 164 voor 28 lessen





**MET Heemskerk**



De Schuilhoek  
Van Bronckhorststraat 1  
Heemskerk • 1962 TV  
[cursusbureau@metheemskerk.nl](mailto:cursusbureau@metheemskerk.nl)  
[www.metheemskerk.nl](http://www.metheemskerk.nl)

## PROGRAMMA

### DANS

#### DANSEN

Een leuke manier om in beweging te blijven! U bent echt een middagje uit en lekker in beweging. Fijne muziek om op te dansen.

- dinsdag 13.45 - 15.45 uur
- € 62 voor een seizoen

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### MEER BEWEGEN VOOR

#### OUDEREN

Wilt u lekker fit blijven en bewegen op muziek en werken aan uw conditie? Alle spiergroepen komen aan bod in een lekker pittig tempo.

- woensdag 09.00 - 10.00 uur
- € 187,25 voor 32 lessen

### BEWUSTZIJNSPORT

#### YOGA-STRETCHING

Yoga is gericht op versoepeling van lichaam en geest. Door zacht strekkende houdingen, adem- en ontspanningstechnieken worden blokkades opgeheven.

- Maandag 19.00 - 20.00 uur en 20.15 - 21.15 uur
- € 181,50 voor 31 lessen

### BEWUSTZIJNSPORT

#### YOGA VOOR IEDEREEN

Yoga is gericht op versoepeling van lichaam en geest. Door zacht strekkende houdingen, adem- en ontspanningstechnieken worden blokkades opgeheven.

- maandag 9.00 - 10.00 uur en 10.15 - 11.15 uur en 11.30 - 12.30 uur
- € 170 voor 29 lessen



ODIN'59



Sportpark Assumburg  
Hoflaan 1  
Heemskerk • 1967NE  
[jkeesmann@ziggo.nl](mailto:jkeesmann@ziggo.nl)  
[www.odin59.nl](http://www.odin59.nl)

## PROGRAMMA

### BALSPORT

#### WALKING FOOTBALL

Walking Football is in oorsprong voetbal zonder hard te lopen. Hiervan zijn twee ochtenden en één middag beschikbaar.  
Vooraf een warming up, koffie na afloop.

- maandag en woensdag 10.00 - 11.00 uur
- donderdag 16.00 - 17.00 uur

€ 75 per jaar





## Oefentherapie Broekpolder-Prinsenhof



Gezondheidscentrum Broekpolder  
Steenhouwerskwartier 29  
Heemskerk • 1967 KD

[info@oefentherapiebroekpolder.nl](mailto:info@oefentherapiebroekpolder.nl)  
[www.oefentherapiebroekpolder.nl/  
groepslessen/#pilates](http://www.oefentherapiebroekpolder.nl/groepslessen/#pilates)

### PROGRAMMA

#### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

##### MENSENDIECK-PILATES

##### GROEPSLES

Wij staan garant voor: rustige opbouw van de oefeningen, aandacht voor houding, beweging, ademhaling, core stability, fun én ontspanning

- maandag 18.45 - 19.45 uur
- dinsdag 09.00 - 10.00 uur
- woensdag 19.00 - 20.00 uur

€ 92,50 voor 10 lessen

#### BEWUSTZIJNSPORT

##### MINDFULWALK

Tijdens een fijne wandeling onderbreken we regelmatig voor een ademhaling of meditatie oefening.

- donderdag 10.00 - 11.30 uur
- € 95 per cursus van 5x 1,5 uur





## Ontmoetingscentrum De Stut



Ontmoetingscentrum De Stut  
Maasstraat 3  
Heemskerk • 1966 VN  
[contact@destut.nl](mailto:contact@destut.nl)  
[www.destut.nl](http://www.destut.nl)

### PROGRAMMA

#### BEWUSTZIJSPOORT

##### YOGA

Met beheerste bewegingen en rekoefeningen wordt de bloedsomloop gestimuleerd en ontspannen de spieren.

- woensdag 09.00 - 10.00 uur, 10.15 - 11.15 uur en 11.30 - 12.30 uur
- vrijdag 08.45 - 09.45 uur en 10.00 - 11.00 uur

€ 125

#### BEWUSTZIJSPOORT

##### AZIATISCHE BEWEGINGSLEER

Een combinatie les van yoga en bewegingsvormen uit Zuidoost-Azië.

- maandag 12.00 - 13.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

€ 105

#### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

##### GYM OP DE STOEL

Zittend op een stoel gaat u met goed in het gehoor liggende muziek een half uur al uw spieren aan het werk zetten.

- dinsdag 12.45 - 13.15 uur

€ 45 per seizoen

#### DENKSPORT

##### COMPETITIE BRIDGE

Wie de basis van het spel machtig is kan in een gezellige sfeer zijn/haar kunde toetsen aan die van de tegenstanders. Kom met een partner.

- vrijdag 12.45 - 16.30 uur

€ 55 per seizoen

#### BALSPORT

##### TAFELTENNIS

Voor de ervaren spelers. Een gezellig spel en werk meteen aan behendigheid en de conditie.

- maandag 09.30 - 11.30 uur
- donderdag 13.30 - 15.00 uur

€ 50 per seizoen

#### BALSPORT

##### JEU DE BOULES

Een gezellig spel en werk meteen aan behendigheid en de conditie.

- maandag 13.30 - 15.00 uur
- donderdag 13.30 - 15.00 uur

€ 55 per seizoen

#### DANS

##### LA BLAST

La Blast richt zich op stijldansen maar is volledig partnervrij. Een ongelofelijk leuke cardio workout.

- Donderdag 14.30 - 15.15 uur

€ 95 per seizoen

#### DANS

##### DANS JE FIT

Dans en fitness ineen. Er wordt gedanst op Latijns-Amerikaanse muziek.

- Maandag 14.15 - 15.15 uur

€ 95 per seizoen

#### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

##### FIFTY FIT EN KEEP FIT 55 +

Conditie bevorderende en spierversterkende oefeningen. Combinatie van warming up, aerobics, circuitjes en oefeningen met dyna-bands, gewichten e.d.

- Dinsdag 13.30 - 14.30 en 14.30 - 15.30 uur en 15.30 - 16.30 uur

€ 105 per seizoen







## PROGRAMMA

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### TOSS MASTERS

Een gezellige les waarbij er aandacht is voor zowel de conditie, als voor balans, coördinatie en kracht. Motto van de les: "niets moet, alles mag".

- donderdag 08.45 - 10.00 uur en 10.00 - 11.15 uur

Contributie (kwartaal): € 58

Inschrijfgeld (eenmalig, via ideal bij inschrijving): € 10

Bondscontributie 2022 (Jaarlijks): € 29,40

### BEWUSTZIJNSPORT

#### YOGA

"ontspanning door inspanning": yoga brengt ontspanning, innerlijke rust en vitaliteit. Het zorgt voor veerkracht, flexibiliteit en balans.

- donderdag 11.30 - 12.30 uur

Contributie (kwartaal): € 58

Inschrijfgeld (eenmalig, via ideal bij inschrijving): € 10

Bondscontributie 2022 (Jaarlijks): € 29,40

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### TOTAL BODY WORKOUT

Een afwisselende training van 50 minuten en 10 minuten cool down, waarbij conditie en spierversterking worden gecombineerd.

- woensdag 19.30 - 20.30 uur

Contributie (kwartaal): € 58

Inschrijfgeld (eenmalig, via ideal bij inschrijving): € 10

Bondscontributie 2022 (Jaarlijks): € 29,40



Stichting de Waterakkers



Zwembad de Waterakkers

Kerkweg 217

Heemskerk • 1964 KJ

[info.waterakkers@sportfondsen.nl](mailto:info.waterakkers@sportfondsen.nl)

[www.waterakkers.sportfondsen.nl](http://www.waterakkers.sportfondsen.nl)

## PROGRAMMA

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### AQUA SENIOR

Onder professionele begeleiding een beweegprogramma voor de vitale en actieve senior in het water. Kijk voor meer informatie op onze website.

- maandag 11.00 - 12.00 uur
- donderdag 09.00 - 10.00 uur

€ 6,90 per les

### BALSPORT

#### SPORTINSTUIF 50+

Onder professionele begeleiding en na een gezamenlijke warming-up op muziek kunt u volleyballen en/of badmintonnen. Meer info op onze website.

- donderdag 10.00 - 12.00 uur

Eerste keer gratis - € 4,95 per les





## The Workout

7 dagen per week bieden wij diverse groeplessen aan zoals **BBB, Total Body, Flex& Relax, Yoga, Danceworkout** etc.

Alles op eigen tempo. Kijk op onze website voor ons complete aanbod.



The Workout  
De Velst 3  
Heemskerk • 1963KL  
[theworkout@ziggo.nl](mailto:theworkout@ziggo.nl)  
[www.theworkout.nu](http://www.theworkout.nu)

## PROGRAMMA

### BEWUSTZIJNSPORT

#### FLEX & RELAX EN YOGAMIX

Tijdens deze lessen werken we aan flexibiliteit, houding en ontspanning. Ieder op eigen niveau, onder deskundige begeleiding.

- dinsdag 10.00 - 11.00 uur
- donderdag 20.30 - 21.30 uur
- zaterdag 09.00 - 10.00 uur
- zondag 10.00 - 11.00 uur

€ 34 per maand

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### SMALLGROUP TRAINING

In kleine groepjes van max. 6 personen trainen we alle spiergroepen en conditie. Ieder op eigen niveau en onder deskundige begeleiding.

- maandag 09.00 - 12.00 uur en 15.30 - 21.30 uur
- dinsdag 08.00 - 12.00 uur en 15.30 - 21.30 uur
- woensdag 08.00 - 12.00 uur en 15.30 - 21.30 uur
- donderdag 08.00 - 12.00 uur en 15.30 - 21.30 uur
- vrijdag 08.00 - 12.00 uur en 15.30 - 21.30 uur
- zaterdag 08.00 - 12.00 uur
- zondag 09.00 - 12.00 uur

€ 54 per maand



**TTV Heemskerk**



*tafeltennis  
vereniging  
heemskerk*

Gymzaal naast de openbare lagere  
school De Zilvermeeuw  
Visserstraat 6B  
Heemskerk • 1964ST  
[cbrethouwer@hotmail.com](mailto:cbrethouwer@hotmail.com)  
[www.ttv-heemskerk.nl](http://www.ttv-heemskerk.nl)

## PROGRAMMA

### RACKETSPOORT

Recreatief tafeltennis op de woensdagmiddag en woensdagavond.

### TAFELTENNIS

- woensdag 14.30 - 16.00 en 20.00 - 23.00 uur
- € 39 per kwartaal





## PROGRAMMA

### BALSPORT

### VOLLEYBAL

Recreatief volleybal: er wordt gestart met een warming-up, daarna volgen er een aantal oefeningen en als afsluiting wordt er een wedstrijdje gespeeld.

- maandag 19.45 - 21.15 uur
- dinsdag 20.15 - 22.15 uur

€ 170,50





Yogaschool Ajna Tempel



Yogaschool Ajna Tempel  
Merel 415  
Heemskerk • 1965 GN  
[contact@ajnatempel.nl](mailto:contact@ajnatempel.nl)  
[www.ajnatempel.nl](http://www.ajnatempel.nl)

## PROGRAMMA

BEWUSTZIJNSPORT

YOGA

We bieden verschillende yogalessen aan die geschikt zijn om mee te beginnen. Mocht er verdere informatie nodig zijn, dan kunt u contact met ons opnemen.

- maandag 11.00 - 12.15 uur
- dinsdag 09.15 uur - 10.30 uur
- donderdag 11.00 en 19.00 uur
- vrijdag 11.00 - 12.15 uur
- zaterdag 09.00 uur
- zondag 10.45 uur

Proefles € 5. Hierna keuze uit verschillende abonnementen of strippenkaarten





Zwemvereniging O.E.Z.A.



Zwembad De Waterkokers  
Kerkweg 217  
Heemskerk • 1964 KJ  
[ledenadministratie@oeza.nl](mailto:ledenadministratie@oeza.nl)  
[www.oeza.nl](http://www.oeza.nl)

## PROGRAMMA

### CONDITIE - EN KRACHTSPORT

#### VOLWASSENEN ZWEMMEN

Onder begeleiding van een kaderhoofd zwemmen op uw eigen niveau.

- Maandag 19.45 - 20.30 uur
- Woensdag 09.00 - 09.45 uur
- Vrijdag 18.45 - 19.30 uur en 20.45 - 21.30 uur

€ 26,50 per maand





**Team  
Sportservice  
KENNEMERLAND**

0251 25 47 40

06 11 27 12 05

[Kennemerland@teamsportservice.nl](mailto:Kennemerland@teamsportservice.nl)

