

UTRECHT OOST

LEKKER FIT WEEK

**GRATIS
PROEFLESSEN
& ADVIES**

SAMEN GEZOND EN WEL

8 T/M 12 MEI 2023



MAANDAG 8 MEI

09.30-10.30	Wandelgroep Homeruslaan , gezond bezig & ontmoeten	Academie Instituut, Oudwijk	Joop (Oost voor Elkaar)	Iedereen	Aanmelden niet nodig
14.30-16.30	Leefstijladvies & zorgpolis , gezonde keuze	Swellengrebel, Rubenslaan	Anja (Oost voor Elkaar)	Iedereen	Aanmelden niet nodig
15.30-16.30	Krachtraining , voor meer spierkracht	Academie Instituut, Oudwijk	Pelle (Academie Instituut)	Studenten/hardlopers	donnnavandersangen@academieinstituut.nl 030 2515596
16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00	Dans , goed voor lijf en geest	Nicolaasweg, Oudwijk	Jo-An (Utrecht Dance Center)	Kinderen 6-12 jaar	info@utrechtdancecenter.com 06 20043401
19.00-20.00	Nationale Diabetes Challenge , gezellig weer in beweging	J.W. Frisostraat, Wilhelminapark	René/Catharina (Fysiotherapie Colli)	Diabetes of COPD	info@fysiotherapiecolli.nl of 030 2522349
19.00-20.00	Powerwalk , behouden van conditie	J.W. Frisostraat, Wilhelminapark	René/Catharina (Fysiotherapie Colli)	Long Covid	info@fysiotherapiecolli.nl 030 2522349

DINSDAG 9 MEI

09.00-10.15	Dapiyo , mix van dans, pilates en yoga	Buurtcentrum Sterrenzicht, Sterrenwijk	Marie-José (Bloej)	Iedereen	info@bloej.nl app 06 24241517
10.00-12.30	De Derde Helft , diverse beweegsporten én gezellig	Atletiekbaan, Maarschalkerweerd	Diverse trainers (U-Track)	Senioren	Aanmelden niet nodig
13.00-14.00	Krachtraining hardlopers , voor meer spierkracht	Academie Instituut, Oudwijk	Pelle (Academie Instituut)	Iedereen	donnnavandersangen@academieinstituut.nl 030 2515596
15.45-16.45 16.45-17.45	Dans! Goed voor lijf en geest	BSO Jan Muschlaan 24, Rijnsweerd	Myrthe (Utrecht Dance Center)	Kinderen 4-9 jaar	info@utrechtdancecenter.com 06 20043401

WOENSDAG 10 MEI

09.30-10.15	Bewegen met plezier , mét Nijntjebewegdiploma	Cricketkooi Kampong, Maarschalkerweerd	Diverse trainers (Kampong)	Kinderen t/m 3 jaar	administratie@kampong-voetbal.nl 06 39768409
10.30-12.00	Positieve gezondheidsspel , weten wat je wilt	Huiskamer Wilhelminakerk, Schildersbuurt	Studenten (Hogeschool Utrecht)	Iedereen	Aanmelden niet nodig
12.00-12.30	Vegan Club Oost , broodje Oost proeven	Huiskamer Wilhelminakerk, Schildersbuurt	Anja (Oost voor Elkaar)	Iedereen	Aanmelden niet nodig
15.00-16.00	Billen-, buik- en benentraining , voor een summer body	Academie Instituut, Oudwijk	Donna (Academie Instituut)	Studenten	donnnavandersangen@academieinstituut.nl 030 2515596



DONDERDAG 11 MEI

12.00-17.00	Fitness voor iedereen!	Buurtcentrum Sterrenzicht, Sterrenwijk	Studenten & docenten (Sportcollege Utrecht)	Iedereen	Aanmelden niet nodig
13.00-14.00	Billen-, buik- en benentraining , voor een summer body	Academie Instituut, Oudwijk	Donna (Academie Instituut)	Iedereen	donnnavandersangen@academiestituut.nl 030 2515596
13.00-14.30	Leefstijlclub Utrecht Oost , positief & energiek	Speeltuin De Bloesem, Oudwijk	Marie-José (Bloej)	Iedereen	info@bloej.nl app 06 24241517
13.30-14.45	Tai Chi met Olga , veerkrachtig blijven	De Wilg, Schildersbuurt	Olga (Oost voor Elkaar)	Beginners	feenstra.olga@gmail.com 06 18293679
16.00-17.00 17.00-18.00 18.00-19.00	Dans! Goed voor lijf en geest	Nicolaasweg, Oudwijk	Charlotte (Utrecht Dance Center)	Kinderen 9-13 jaar	info@utrechtdancecenter.com 06 2004340
17.15-18.00 18.00-19.00 19.00-20.15	Krav Maga , zelfverdediging en zelfvertrouwen	Gymzaal Basisschool de Odyssee, Oudwijk	Elvedin (Outside Defense)	Kinderen en tieners	info@outsidedefense.nl 06 14997785
18.00-19.00	(Stoel)Yoga in park , open je hart en ervaar	Beerthuizenplantsoen/Oosterspoorbaan (buiten)	Marie-José (Bloej)	Iedereen	info@bloej.nl app 06 24241517

VRIJDAG 12 MEI

09.00-10.00 11.00-12.00	Wandelcoaching voor mantelzorgers , blijf in balans	Wilhelminapark (buiten)	Marlies (Samen stappen zetten)	Mantelzorgers	info@samenstapenzetten.nl 06 14623120
09.30-10.30 19.00-20.00	Tai-chi & Chi-kung , vitaliserend én ontspannend	Tai-chi-centrum Oost, Wittevrouwen	Michiel (Tai Chi Centrum Oost)	Vanaf 18 jaar	info@taichiutrecht.nl 06 55160422
13.00-14.00	Nordic Walking , voor goede wandeltechniek	J.W. Frisostraat 5, Wilhelminapark	René/Catharina (Fysiotherapie Colli)	Iedereen	info@fysiotherapiecolli.nl 030 2522349
14.00-16.00	Eet je fit , slim voedingsadvies	Prinsebrug, Napoleonplantsoen	Studenten (Hogeschool Utrecht)	Iedereen	Aanmelden niet nodig
16.00-16.45	Klappies Mini Sticks Academy , maak kennis met hockey	Kampong Hockey, Maarschalkerweerd	Meerdere trainers (Kampong)	Kinderen vanaf 4 jaar	info@deridderhockey.nl 06 37603708

**Voor sommige activiteiten moet je je van tevoren aanmelden.
Voor algemene informatie kun je mailen naar
info@oostvoorelkaar.nl of bellen naar 06-20932249**



MEER INFORMATIE:
www.oostvoorelkaar.nl/Fitweek
of scan de QR-code

De Lekker Fit Week Utrecht Oost is mede mogelijk gemaakt door:

