

Kies uit ons brede sportaanbod en kom de hele maand september **gratis** sporten!

Actief 55+: seniorenfitness

Aerobics & Steps: zumba, bodyshape, damesfit, steps

Badminton: recreatief en competitie

Gymnastiek: ouder/kindgym, kleutergym en gymnastiek voor 3,5 tot 9 jarigen

Outdoor: hardlopen, sportief wandelen, nordic walking

Post-hartrevalidatie

Volleybal recreatief en in de Zeister Volleybal Commissie





AEROBICS & STEPS

Bij onze afdeling aerobics en steps zijn volop mogelijkheden om groepslessen te volgen. De aangeboden lessen zijn: zumba, steps, bodyshape en damesfit. Jong en oud is welkom.

TRAININGSDAGEN EN LOCATIE

Maandag 15.30-16.30 uur • steps • Uilenburcht
Maandag 19.30-20.30 uur • zumba • Uilenburcht
Woensdag 19.30-20.30 uur • steps • Uilenburcht
Woensdag 20.30-21.30 uur • bodyshape • Uilenburcht
Donderdag 9.00-10.00 uur • damesfit • Hoenderdaal
Donderdag 10.00-11.00 uur • damesfit • Hoenderdaal

CONTRIBUTIE PER HALF JAAR € 70,00

GYMNASTIEK

Bij onze vereniging worden gymlessen aangeboden voor jonge kinderen. Spelenderwijs leert het kind de basisvormen van bewegen, daarnaast is gymnastiek goed om energie kwijt te raken. Ouder en kind gymnastiek is bedoeld voor peuters vanaf ongeveer anderhalf jaar. Als het kind vier jaar is kan het doorstromen naar gymnastiek, deze lessen zijn weer wat meer uitdagend.

TRAININGSDAGEN EN LOCATIE

Maandag 9.00-10.00 uur • ouder/kind • Hoenderdaal
Woensdag 14.00-15.00 uur • kleutergym • Uilenburcht
Woensdag 15.00-16.00 uur • 5-6 jarigen gym • Uilenburcht
Woensdag 16.00-17.00 uur • 7-9 jarigen gym • Uilenburcht

CONTRIBUTIE PER HALF JAAR

Kleutergym € 59,00 • Ouder en kind gymnastiek € 59,00



ACTIEF 55+

Actief55+ (voorheen GALM) omvat senioren fitness zonder apparaten, mét sociaal contact. Het is gericht op 55+ers die hun gezondheid op peil willen houden, vooral soepelheid en conditie, in een ontspannen entourage.

TRAININGSDAGEN EN LOCATIE

Dinsdag 19.30-20.30 uur • Sportzaal Bartiméus
Vrijdag 10.00-11.00 uur • Hoenderdaal
Vrijdag 11.00-12.00 uur • Hoenderdaal

CONTRIBUTIE PER HALF JAAR € 75,00



VOLLEYBAL ZVC

De ZVC (Zeister Volleybal Commissie) organiseert volleybal voor zowel dames als heren senioren in alle leeftijden. Het is een recreatieve competitie die op doordeweekse avonden wordt gespeeld. Spirit speelt met een aantal teams mee in deze competitie.

TRAININGSDAGEN EN LOCATIE

Maandag 20.30-21.45 uur • mix heren • Hoenderdaal
Woensdag 20.00-21.30 uur • recreanten • Hoenderdaal

CONTRIBUTIE PER HALF JAAR € 55,00 (excl. wedstrijdbijdrage)

POST-HARTREVALIDATIE

De afdeling biedt aan (ex-)hartpatiënten de mogelijkheid de revalidatie, waarmee zij wellicht in het ziekenhuis kennis maakten, voort te zetten. Gespecialiseerde fysiotherapeuten en verpleegkundigen begeleiden de groepen waarbij verbetering van de conditie middels gymnastiek-oefeningen en spel (o.a. volleybal) centraal staat.

TRAININGSDAGEN EN LOCATIE

Dinsdag 16.00-17.00 uur • Hoenderdaal
Woensdag 19.00-20.00 uur • Hoenderdaal

CONTRIBUTIE PER HALF JAAR € 80,00

BADMINTON

Veel mensen hebben het idee dat badminton een campingsport is. Natuurlijk is het leuk om een shuttle hoog te houden, maar het is zo veel meer. Badminton is de snelste racketsport ter wereld en toch kun je het eenvoudig leren. We bieden recreatief spel en competitie aan voor zowel jeugd als volwassenen.

TRAININGSDAGEN EN LOCATIE

Maandag 20.30-22.00 uur • volwassenen • Hoenderdaal
Woensdag 19.30-20.30 uur • jeugd (12-18 jaar) • Hoenderdaal
Woensdag 20.30-22.30 uur • volwassenen • Hoenderdaal

CONTRIBUTIE PER HALF JAAR

Badminton jeugd € 39,50
Badminton volwassenen € 56,00



OUTDOOR

Binnen deze afdeling is er voor elk conditieniveau een training te vinden. De trainingen worden begeleid door gediplomeerde trainers. Alle groepen starten bij de parkeerplaats van restaurant Klein Zwitserland en alle trainingen vinden plaats in de Driebergse bossen.

TRAININGSDAGEN

Maandag 19.00-20.15 uur • Nordic Walking en Sportief Wandelen
Woensdag 09.00-10.00 uur • Hardlopen
Woensdag 08.45-10.00 uur • Sportief Wandelen vroege groep
Woensdag 10.30-11.45 uur • Sportief Wandelen
Woensdag 10.30-11.45 uur • Nordic Walking
Woensdag vanaf 19.00 uur • Hardlopen
Vrijdag 14.00-15.00 uur • Sportief Wandelen voor ex-hartpatiënten
Vrijdag 15.30-16.45 uur • Nordic Walking
Zaterdag vanaf 9.00 uur • Hardlopen
Zaterdag 9.15-10.30 uur • Nordic Walking

CONTRIBUTIE PER HALF JAAR

Hardlopen woensdagochtend € 30,00
Hardlopen zaterdag/woensdagavond € 22,00
Nordic walking € 38,00
Sportief wandelen € 38,00

