

## WIJKBEWEEGKAART (Centrum, Krinkelhoek en Mettegeupel)

| Aanbieder      | Kosten               | Type activiteit   | Doelgroep | Dag       | Tijd  | Extra informatie   |
|----------------|----------------------|-------------------|-----------|-----------|---|--|
| Leef en beweeg | €255,- per jaar      | Chi en Hatha Yoga | 18+       | Vrijdag   | 09.00-10.00 en<br>10.10-11.10                 | OTTC (sportpark Rusheuvel)<br><a href="http://www.beweegenleef.nl/">http://www.beweegenleef.nl/</a>  |
| Leef en beweeg | €255,- per jaar      | Zumba             | 45+       | Donderdag | 13.00-14.00                                   | OTTC (sportpark Rusheuvel)<br><a href="http://www.beweegenleef.nl/">http://www.beweegenleef.nl/</a>  |
| ONS welzijn    | €40,- per half jaar  | Gym op maat       | 50+       | Woensdag  | 10.00-10.45 en<br>11.00-11.45                 | Meteoor<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/gymgroep-op-maat">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/gymgroep-op-maat</a>                       |
| ONS welzijn    | €40,- per half jaar  | Gym op maat       | 50+       | Donderdag | 14.30-15.30                                   | Binnenstad<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/gymgroep-op-maat">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/gymgroep-op-maat</a>                    |
| ONS welzijn    | €40,- per half jaar  | Gym op maat       | 50+       | Maandag   | 09.30-10.15 en<br>10.30-11.15                 | Torenstaete (Arendsvlucht 25)<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/gymgroep-op-maat">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/gymgroep-op-maat</a> |
| ONS welzijn    | €52,50 per half jaar | Linedance         | 50+       | Woensdag  | 13.30-14.30 en<br>14.45-15.45                 | Binnenstad<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/linedance">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/linedance</a>                                  |
| ONS welzijn    | €52,50 per half jaar | Linedance         | 50+       | Vrijdag   | 11.00-12.00,<br>14.00-15.00 en<br>15.15-16.15 | Binnenstad<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/linedance">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/linedance</a>                                  |

|                 |                     |                   |                             |           |   |   |
|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|-----------|---|---|
| ONS welzijn     | €75,- per 15 lessen | Yoga              | 50+                         | Dinsdag   | 09.00-10.00 en<br>10.15-11.15                 | Meteoor<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/yoga">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/yoga</a>    |
| ONS welzijn     | €75,- per 15 lessen | Yoga              | 50+                         | Vrijdag   | 09.00-10.00,<br>10.15-11.15 en<br>11.30-12.30 | Meteoor<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/yoga">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/yoga</a>    |
| ONS welzijn     | €75,- per 15 lessen | Yoga              | 50+                         | Woensdag  | 10.30-11.30                                   | Binnenstad<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/yoga">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/yoga</a> |
| ONS welzijn     | €75,- per 15 lessen | Yoga              | 50+                         | Donderdag | 09.15-10.15 en<br>10.30-11.30                 | Binnenstad<br><a href="https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/yoga">https://www.ons-welzijn.nl/Items/nl-NL/Evenementen/Activiteit/yoga</a> |
| ONS welzijn     | -                   | Bewegen op muziek | 50+                         | Woensdag  | 11.45-13.00                                   | Binnenstad<br>Meral.bektas@ons-welzijn.nl   |
| ONS welzijn     | -                   | Workout           | Mensen met<br>een beperking | Vrijdag   | ?   | Binnenstad<br>Meral.bektas@ons-welzijn.nl   |
| Oss'20          | Contributie         | Voetbal           | Allen                       | Divers    | Divers  | Rusheuvel<br><a href="https://www.oss20.nl/">https://www.oss20.nl/</a>  |
| Boules de Boeuf | Contributie         | Petangue          | Allen                       | Divers    | Divers  | Rusheuvel<br><a href="http://www.boulesdeboeuf.nl">http://www.boulesdeboeuf.nl</a>  |
| Bowling         | Contributie         | Bowlen            | Allen                       | Divers    | Divers  | Rusheuvel<br><a href="https://www.rusheuvel.nl/">https://www.rusheuvel.nl/</a>  |
| DESO            | Contributie         | Voetbal           | Allen                       | Divers    | Divers  | Rusheuvel<br><a href="http://rkvdeso.nl/index.html">http://rkvdeso.nl/index.html</a>  |
| MHC             | Contributie         | Hockey            | Allen                       | Divers    | Divers  | Rusheuvel<br><a href="https://www.mhc-oss.nl/">https://www.mhc-oss.nl/</a>  |
| Ovoco           | Contributie         | Volleybal         | Allen                       | Divers    | Divers  | Rusheuvel<br><a href="https://www.ovoco.nl/">https://www.ovoco.nl/</a>  |
| KV Dot          | Contributie         | Korfbal           | Allen                       | Divers    | Divers  | Rusheuvel<br><a href="https://kvdot.jimdo.com/">https://kvdot.jimdo.com/</a>  |
| TV helios       | Contributie         | Tennis            | Allen                       | Divers    | Divers  | Rusheuvel<br><a href="http://www.tvhelios.nl/">http://www.tvhelios.nl/</a>  |

|                  |                         |                                |                          |                         |             |  |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------|--|
| OTTC             | Contributie             | Tafeltennis                    | Allen                    | Divers                  | Divers      | Rusheuvel<br><a href="http://www.tt-ottc.nl/">http://www.tt-ottc.nl/</a>   |
| TOGO             | Contributie             | Tennis                         | Allen                    | Divers                  | Divers      | Rusheuvel<br><a href="https://www.tennisinoss.nl/">https://www.tennisinoss.nl/</a>   |
| Gesposs          | Contributie             | Zitvolleybal                   | mensen met een beperking | Donderdag               | 19.00-21.30 | Rusheuvel<br><a href="http://gesposs.com/">http://gesposs.com/</a>   |
| Cardinals        | Contributie             | Honk- en softbal               | Allen                    | Divers                  | Divers      | Rusheuvel<br><a href="https://www.cardinals.nl/">https://www.cardinals.nl/</a>   |
| AV Oss'78        | Contributie             | Atletiek                       | Allen                    | Divers                  | Divers      | Rusheuvel<br><a href="https://www.avoss78.nl/">https://www.avoss78.nl/</a>   |
| Olympia'89       | Contributie             | Handbal                        | Allen                    | Divers                  | Divers      | Rusheuvel<br><a href="http://www.olympia89.nl/">http://www.olympia89.nl/</a>   |
| Turnoss          | Contributie             | Gymnastiek                     | Allen                    | Divers                  | Divers      | Rusheuvel<br><a href="https://www.turnoss.eu/">https://www.turnoss.eu/</a>   |
| SCOSS            | Contributie             | Skeelers, Schaatsen en Fietsen | Allen                    | Divers                  | Divers      | Rusheuvel<br><a href="https://scoss.nl/">https://scoss.nl/</a>   |
| Hips on fire     | Contributie             | Buikdansen                     | 18+                      | Maandag en Woensdag     | Divers      | Dansstudio (Molenstraat 45)<br><a href="http://www.hipsonfire.nl/">http://www.hipsonfire.nl/</a>   |
| Dansstudio Remix | Contributie             | Hip hop                        | Allen                    | Divers                  | Divers      | Dansstudio Remix (Voorburcht 5a)<br><a href="https://www.remixstreetdance.nl/">https://www.remixstreetdance.nl/</a>  |
| Brabantzorg      | Intern €1,- extern €2,- | Rekken en Strekken             | 65+                      | Maandag                 | 10.30-11.30 | De Wellen<br><a href="https://view.publitas.com/brabantzorg-1/activiteitenprogramma-2018-de-wellen/">https://view.publitas.com/brabantzorg-1/activiteitenprogramma-2018-de-wellen/</a> |
| Brabantzorg      | Intern €1,- extern €2,- | Jeu de Boules                  | 65+                      | Maandag                 | 10.00-11.30 | De Wellen  |
| Brabantzorg      | Intern €5,- extern €5,- | Fifty Fit                      | 65+                      | 1e maandag van de maand | 14.00-16.30 | De Wellen  |
| Brabantzorg      | Intern €3,- extern €3,- | Wandelen of spel               | 65+                      | Dinsdag                 | 10.00-12.00 | De Wellen  |
| Brabantzorg      | Intern €1,- extern €2,- | Biljarten                      | 65+                      | Dinsdag                 | 14.15-16.00 | De Wellen  |

|             |                         |                             |                |                          |             |   |
|-------------|-------------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------|-------------|---|
| Brabantzorg | Intern €1,- extern €2,- | Jeu de Boules               | 65+            | Woensdag                 | 10.00-11.30 | De Wellen   |
| Brabantzorg | Intern €1,- extern €2,- | Spelletjes in de Driesprong | 65+            | Woensdag                 | 10.00-11.30 | De Wellen   |
| Brabantzorg | -                       | Brabantzorg-fit             | 65+            | Woensdag                 | 09.00-10.00 | De Wellen   |
| Brabantzorg | Intern €1,- extern €2,- | Wandelen en/of bewegen      | 65+            | Woensdag                 | 14.00-15.30 | De Wellen   |
| Brabantzorg | Intern €5,- extern €5,- | Met de Wellen aan de wandel | 65+            | 2e woensdag van de maand | 14.00-16.30 | De Wellen   |
| Brabantzorg | Intern €1,- extern €2,- | Sjoelen                     | 65+            | Donderdag                | 10.30-11.30 | De Wellen   |
| Brabantzorg | -                       | Brabantzorg-fit             | 65+            | Vrijdag                  | 11.00-12.00 | De Wellen   |
| Brabantzorg | 4 strippen              | Yoga                        | 65+            | Maandag                  | 10.30-11.30 | Locatie Katwijk (1 strip is 1 euro en strippenkaart kosten 5, 10 of 15 euro)  |
| Brabantzorg | 3 strippen              | Bewegen                     | 65+            | Dinsdag                  | 10.30-11.30 | Locatie Katwijk (1 strip is 1 euro en strippenkaart kosten 5, 10 of 15 euro)  |
| Fitboss     | Contributie             | Fitness/personal training   | Allen          | Divers                   | Divers      | Kerkstraat 56 Oss<br><a href="https://fitboss.nl/">https://fitboss.nl/</a>  |
| Bullpower   | Contributie             | Bootcamp                    | Allen          | Divers                   | Divers      | <a href="http://www.bullpowerbootcamp.nl/">http://www.bullpowerbootcamp.nl/</a>   |
| Curves      | Contributie             | Fitness                     | Alleen vrouwen | Divers                   | Divers      | Zaltbommelseweg 20 Oss<br><a href="https://curves.nl/curves-oss-west/">https://curves.nl/curves-oss-west/</a>   |
| SEC         | Gratis                  | Buurtsport                  | 5-18 jarigen   | Vrijdag                  | 14.45-16.15 | Cruyff Court Brabantstraat<br><a href="https://www.sport-expertise-centrum.nl/project/buurtsport/">https://www.sport-expertise-centrum.nl/project/buurtsport/</a> |