

## WIJKBEWEEGKAART RUWAARD

Aanbieder	Kosten	Type activiteit	Doelgroep	Dag	Tijd	Extra informatie
Turopolski	Contributie	Volksdansen	Jongeren, volwassenen & senioren	Maandag	20:00-21:30 uur	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.turopolski.nl">www.turopolski.nl</a>
Stichting Sport Overdag Oss	Contributie	Yoga	Allen	Vrijdag	11:00-12:00 uur	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.sportoverdag.weebly.com">www.sportoverdag.weebly.com</a>
	Contributie	BBB	Allen	Maandag Vrijdag	09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur 11:00-12:00 uur 09:00-10:00 uur 10:00-11:00 uur	
Ons Welzijn	Contributie	Volksdansen	Volwassenen & senioren	Maandag	18:45-19:45 uur	Meer informatie over de activiteiten via: <a href="http://www.ons-welzijn.nl">www.ons-welzijn.nl</a>
	Contributie	Gym u Fit	Volwassenen & senioren	Dinsdag	13:30-14:30 uur 14:30-15:30 uur	
De Ontmoeting Sterrebos (Brabantzorg)	Gratis	Jeu de boules	Volwassenen & senioren	Dinsdag Woensdag Donderdag	14:00-16:00 uur 14:00-16:00 uur 14:00-16:00 uur	Meer informatie over de activiteit via: <a href="mailto:harmon.vanderlee@brabantzorg.eu">harmon.vanderlee@brabantzorg.eu</a>
	Kleine bijdrage	Linedance	Volwassenen & senioren	Dinsdag	10:00-11:50 uur	
	Kleine bijdrage	Gezond in Beweging	Volwassenen & senioren	Donderdag	10:00-10:45 uur	
	Kleine bijdrage	Hatha Yoga	Volwassenen & senioren	Zondag	09:30-11:00 uur	

**Brabantzorg;  
Behandel- en  
Kenniscentrum**

Vergoeding via zorgverzekering / eigen bijdrage	(Geriatrisch) Fysiotherapie	Senioren	Op afspraak			Kijk voor meer informatie op: <a href="http://www.brabantzorg.nl">www.brabantzorg.nl</a>
Vergoeding via zorgverzekering	Ergotherapie	Senioren	Op afspraak			
Vergoeding via zorgverzekering	Logopedie	Senioren	Op afspraak			
Vergoeding via zorgverzekering	Diëtetiek	Senioren	Op afspraak			
Vergoeding via zorgverzekering	Psychologie	Senioren	Op afspraak			
Vergoeding via zorgverzekering	Parkinsonconsulent	Senioren	Op afspraak			
Vergoeding via zorgverzekering	NAH-consulent	Senioren	Op afspraak			
Vergoeding via zorgverzekering	Gespecialiseerd verpleegkundigen	Senioren	Op afspraak			
Klein bijdrage	Beweeggroep / fitnessgroep	Senioren	Donderdag	16:00-16:45 uur		
Gratis	Multiculturele sportgroep	Volwassenen & senioren	Maandag	19:00-21:00 uur		Meer informatie over de activiteiten via: <a href="mailto:onshuisvandewijk@gmail.com">onshuisvandewijk@gmail.com</a>
Gratis	Wandelen	Volwassenen & senioren	Dinsdag	09:00-10:00 uur		
Gratis	Do-In ( <i>maandelijks</i> )	Volwassenen & senioren	Donderdag	11:00-13:00 uur		
Gratis	Cambodjaanse dansgroep	Volwassenen & senioren	Zaterdag Zondag	13:00-15:00 uur 10:00-12:00 uur		
Gratis	Buurtsport	Jeugd & jongeren	Dinsdag Dinsdag Donderdag	15:00-16:00 uur 16:15-17:15 uur 14:45-15:45 uur		Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.sportinoss.nl/buurtsport">www.sportinoss.nl/buurtsport</a>

**Huis Van De  
Wijk****Sport Expertise  
Centrum**

	Gratis	Aangepaste sportadvisering door: Uniek Sporten	Mensen met een beperking*		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.sportmooi.nl/unieksporten">www.sportmooi.nl/unieksporten</a>  *Beperkingen: Lichamelijk Gedrag Chronisch Psychisch Verstandelijk Visueel Auditief
<b>KBO</b>	Gratis	Handwerken	Senioren	Maandag	14:00-16:00 uur	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.kbo-ruwaard.nl">www.kbo-ruwaard.nl</a>
	Contributie	Toneelclub	Senioren	Maandag	10:00-12:00 uur	
	Contributie	Bloemschikcursus	Senioren	Dinsdag	10:00-12:00 uur	Cursussen starten in voor- en najaar
	Contributie	Schaken	Senioren	Dinsdag	Vanaf 14:00 uur	
	Contributie	Jeu de Boules	Senioren	Dinsdag Donderdag	Vanaf 14:00 uur Vanaf 14:00 uur	
	Contributie	Zangvereniging	Senioren	Woensdag	09:15-10:45 uur	
	Contributie	Kienen	Senioren	Woensdag	14:00-16:00 uur	Elke 3 <sup>e</sup> woensdag van de maand
	Contributie	Postzegelclub	Senioren	Woensdag	14:00-17:00 uur	Elke 1 <sup>e</sup> woensdag van de maand
	Contributie	Wandelclub	Senioren	Woensdag	Vanaf 14:00 uur	
	Contributie	Bridgen	Senioren	Donderdag	13:00-16:30 uur	
	Contributie	Fietsen	Senioren	Donderdag	Vanaf 14:00 uur	
	Contributie	Koersbal	Senioren	Vrijdag	13:30-16:00 uur	
<b>De Deell</b>	Gratis	Diverse activiteiten	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Meer informatie over de activiteit via: <a href="mailto:m.liebrechts@ploss.nl">m.liebrechts@ploss.nl</a>

<b>StepcrOss</b>	Kleine bijdrage	Stepcross	Allen	Woensdag Zondag	19:30-20:30 uur 09:30-10:30 uur	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.stepcross-oss.nl">www.stepcross-oss.nl</a>
<b>Gym</b>	Contributie	Gymmen op muziek (Dames 40+)	Volwassenen & senioren	Maandag	20:00-21:00 uur	Meer informatie over de activiteit via: <a href="mailto:sjannie_netten@hotmail.com">sjannie_netten@hotmail.com</a>
<b>Wandelclub Elly</b>	Gratis	Wandelen	Volwassenen & senioren	Vrijdag		Bij goed weer. Locatie: Geffense plas
<b>Sportcentrum Ali Tapia</b>	Contributie	Taekwondo, aikido, mma, hapkido, jiu-jitsu	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Meer informatie over de activiteit via: <a href="mailto:tapia@planet.nl">tapia@planet.nl</a>
<b>Stilte in Beweging</b>	Contributie	Yoga	Jongeren, volwassenen & senioren		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.stilte-in-beweging.nl">www.stilte-in-beweging.nl</a>
<b>SV Ruwaard</b>	Contributie	Voetbal	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.svruwaard.nl">www.svruwaard.nl</a>
<b>TV Breakpoint '83</b>	Contributie	Tennis	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.breakpoint83.nl">www.breakpoint83.nl</a>
<b>TTV Return</b>	Contributie	Tafeltennis	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.tvreturn-oss.nl">www.tvreturn-oss.nl</a>
<b>FCC Oss</b>	Contributie	Fietscross/BMX	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.fccoss.nl">www.fccoss.nl</a>
<b>Turnoss</b>	Contributie	Turnen	Allen*		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.turnoss.nl">www.turnoss.nl</a> * In de wijk Ruwaard alleen meisjes turnen.
<b>Turnvereniging Sportief</b>	Contributie	Turnen	Allen*		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.sportief-oss.nl">www.sportief-oss.nl</a> * In de wijk Ruwaard alleen meisjes turnen.

<b>Van der Heijden</b>	Contributie	Zwemmen, Agua jogging, Fitness	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.heijdesports.nl">www.heijdesports.nl</a>
<b>Dansschool Zwijzen</b>	Contributie	Zumba, Bewegiebel, Hiphop, Stijldansen	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.dc-zwijzen.nl">www.dc-zwijzen.nl</a>
<b>Fitness Boulevard</b>	Contributie	Feel so Good	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.feel-so-good.nl">www.feel-so-good.nl</a>
	Contributie	FitnessPlaza	Allen		Mogelijk op diverse momenten	<a href="http://www.fitnezzplaza.nl">www.fitnezzplaza.nl</a>
	Contributie	Basicfit	Allen		Mogelijk op diverse momenten	<a href="http://www.basic-fit.com">www.basic-fit.com</a>
	Contributie	Fitland	Allen		Mogelijk op diverse momenten	<a href="http://www.fitland.nl">www.fitland.nl</a>
	Contributie	Van BuelSports	Allen		Mogelijk op diverse momenten	<a href="http://www.vanbuelSports.nl">www.vanbuelSports.nl</a>
	Contributie	Team Kraus	Jongeren & volwassenen		Mogelijk op diverse momenten	<a href="http://www.team-kraus.nl">www.team-kraus.nl</a>
<b>SAM LUNG Martial Arts</b>	Contributie	Zelfverdediging, vechtsport en meditatie	Allen		Mogelijk op diverse momenten	Voor meer informatie kijk op: <a href="http://www.samlung.nl">www.samlung.nl</a>