

BEWEEGAANBOD – COVID-19 UPDATE (ALLE GENOEMDE ACTIVITEITEN GAAN OP VEILIGE WIJZE DOOR!)

BEWEEGAANBOD FIT IN OOST, AMSTERDAM

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten	Contact
Yoga (online)	Woensdag, 13-14u	Online	Geen kosten	Opgeven bij Selina: selinavreugdenhil@gmail.com
Loop en wandeltraining	Woensdag, 9:30-11u	Flevopark (verzamelen bij de vijver)	50,- per half jaar (50% korting met stadspas)	Opgeven bij Tjitske: kooiriks@ziggo.nl
3 x 3 basketbal	Vrijdag, 20-22u	Sportthal Zeeburgereiland	Geen kosten	Opgeven bij Mark: mark@3x3unites.com / 06-41004151
Loopgroep 'Doorlopers'	Zaterdag, 10-11u	Flevopark (verzamelen bij ingang bij Flevoparkbad)	2,- per keer	Opgeven bij Reinout: kode@telfort.nl / 06-40751526
Zwemmaatjes	Zondag, 19u	Sportfondsenbad Oost	Graag contact opnemen.	Opgeven bij Moona: zwemmenmjebari14@hotmail.com
Wandelgroep	Woensdag, 10-11u	Gezondheidscentrum IJburg	Geen kosten	Opgeven bij Fatiha: ferrafay@dynamo-amsterdam.nl / 06-19074358
Parkvolleybal	Woensdag + zondag, 20:30u	Oosterpark	Graag contact opnemen.	Opgeven bij Stefan: vrijspel.amsterdam@gmail.com / 06-54278507 (momenteel een wachtlijst voor deze activiteit)
Fietscursus	Woensdag, 9:30u	Flevopark (verzamelen bij ingang Flevoparkbad)	30,- voor 12 lessen	Opgeven bij Amina: 06-43614287
Stoelengym	Maandag, 15-16u	Flevopoort	1,- per keer	Opgeven bij Yvonne: 06-51275719
Stoelengym	Maandag, 16-17u	Flevopoort	1,- per keer	Opgeven bij Yvonne: 06-51275719
Beweeg je fit	Maandag, 10u	Flevopoort	2,- per keer	Opgeven bij Kaylee: k.schilder@civivamsterdam.nl / 020-6658001
Beweeg je fit	Maandag, 13u	Vonk	2,- per keer	Opgeven bij Kaylee: k.schilder@civivamsterdam.nl / 020-6658001
Yoga (alleen voor vrouwen)	Dinsdag, 17u	Flevopoort	2,- per keer	Opgeven bij Kaylee: k.schilder@civivamsterdam.nl / 020-6658001
Yoga (alleen voor vrouwen)	Woensdag, 09:30u	Flevopoort	2,- per keer	Opgeven bij Kaylee: k.schilder@civivamsterdam.nl / 020-6658001
Wandelgroep	Vrijdag, 15u	Flevopoort	Geen kosten	Opgeven bij Julia: 06-46633297

BEWEEGAANBOD – COVID-19 UPDATE (ALLE GENOEMDE ACTIVITEITEN GAAN OP VEILIGE WIJZE DOOR!)

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten	Contact
Sportief wandelen <i>(alleen voor vrouwen)</i>	Vrijdag, 9u	Parkhuis	Geen kosten	Opgeven bij Cornellie: 06-10368806
Moderne dans 60+	Woensdag, 10:30u	Amsterdam Dance Centre IJburg	115,- voor 12 lessen (30,- voor stadspas met groene stip)	Opgeven bij Floortje: info@danceconnects.nl / 06-19164926
Moderne dans 60+	Woensdag, 14:30-15:30u	Mirror Centre	115,- voor 12 lessen (30,- voor stadspas met groene stip)	Opgeven bij Floortje: info@danceconnects.nl / 06-19164926
Moderne dans 60+	Woensdag, 16-17u	Mirror Centre	115,- voor 12 lessen (30,- voor stadspas met groene stip)	Opgeven bij Floortje: info@danceconnects.nl / 06-19164926
Pilates	Maandag, 09:30u	Oosterpark (verzamelen bij de tennisbaan)	10,- voor 14 lessen	Opgeven bij Habiba: 06-15419399
Pilates	Donderdag, 09:30u	Oosterpark (verzamelen bij de tennisbaan)	10,- voor 14 lessen	Opgeven bij Habiba: 06-15419399
Fifty Fit	Maandag + vrijdag, 14-15u	The Gym Ceramplein	2,- per keer	Opgeven bij Jaika: jaika.koot@zorgvoorbeweging.com / 06-23974311
Ruba's BBB-training	Vrijdag, 17u	Buurtcentrum Oosterpark	1,- per keer	Opgeven bij Ruba: 06-26655094
Jeu de boules	Vrijdag, 10-11:30u	Jeruzalem	Geen kosten	Opgeven bij Jelte: 06-44139852
Pilates	Dinsdag, 19-20u	Gymzaal Dapperschool	10-rittenkaart voor 65,- (20,- bij stadspas met groene stip)	Opgeven bij Loes: sportinoost@hotmail.com / 06-24266663
Conditietraining	Dinsdag 20:15-21:15u	Gymzaal Dapperschool	10-rittenkaart voor 65,- (20,- bij stadspas met groene stip)	Opgeven bij Loes: sportinoost@hotmail.com / 06-24266663
Yoga 65+	Woensdag, 14:30u	Buurtcentrum Oosterpark	0 – 5,- per keer	Opgeven bij Lucy: 020-6632497

BEWEEGAANBOD – COVID-19 UPDATE (ALLE GENOEMDE ACTIVITEITEN GAAN OP VEILIGE WIJZE DOOR!)

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten	Contact
Zaalvolleybal (18-27 jaar, voor statushouders)	Donderdag, 16:45-17:45u	USC Sciencepark, 306	0,50/5,- voor 10 lessen	Opgeven bij Wouter: wwestenberg@dynamo-amsterdam.nl / 06-33661692
Veldvoetbal (18-27 jaar, voor statushouders)	Donderdag, 20-21:30u	Voetbalvereniging Zeeburgia	50,- per jaar	Opgeven bij Wouter: wwestenberg@dynamo-amsterdam.nl / 06-33661692
Yoga (18-27 jaar, voor statushouders)	Donderdag, 17-18u	USC Sciencepark, 617	0,50/5,- voor 10 lessen	Opgeven bij Wouter: wwestenberg@dynamo-amsterdam.nl / 06-33661692
Kickboksen (18-27 jaar, voor statushouders)	Woensdag, 16-17u	USC Sciencepark, 306	0,50/5,- voor 10 lessen	Opgeven bij Wouter: wwestenberg@dynamo-amsterdam.nl / 06-33661692
Beweeg je fit	Maandag, 14:15-15:15u	Oosterpark	Geen kosten	Opgeven bij Marcela: 06-20697083
Beweeg je fit	Dinsdag, 08:50-09:50u	Parkhuis	Geen kosten	Opgeven bij Marcela: 06-20697083
Wandelgroep Middenmeer	Donderdag, 13:30u	Hogeweg 50	Geen kosten	Opgeven bij Marike: msoeterik@dynamo-amsterdam.nl / 06-49356350
GoldenSports	Dinsdag, 10:30-11:30u	Ed Pelsterpark (verzamelen bij buurtkamer IJburg)	3,- per keer	Opgeven bij Paul: pmcgroen@gmail.com / 06-28182328
GoldenSports	Donderdag, 10:30-11:30u	Onderlangs/Cruyffveld Betondorp	4,- per keer (1 ^e keer 1,-, minima altijd 1,-)	Opgeven via: info@goldensports.nl / 06-14283480
Beweegtraining door fysio/oefentherapeut (online)	Dinsdag 11-12u	Online	Geen kosten	Opgeven via www.corpuscompany.nl/reserveren
Beweegtraining door fysio/oefentherapeut (online)	Donderdag 11-12	Online	Geen kosten	Opgeven via www.corpuscompany.nl/reserveren
Yoga en mindfulness (online)	Dinsdag, 20u	Online via Zoom	9.50 ,- per keer	Opgeven bij Samantha: samantha@deblaauw.net / 06-45712480
Stoelyoga en mindfulness senioren (online)	Vrijdag, 11u	Online via Zoom	7.50 ,- per keer	Opgeven bij Samantha: samantha@deblaauw.net / 06-45712480

BEWEEGAANBOD – COVID-19 UPDATE (ALLE GENOEMDE ACTIVITEITEN GAAN OP VEILIGE WIJZE DOOR!)

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten	Contact
Tai Chi	Dinsdag, 19:30 - 20:30u	Jeruzalem	10 lessen voor 35,-	Opgeven bij Teo: teohaverkort@online.nl / 06-12579070
Tai Chi	Donderdag 19:45-20:45u	Buurtcentrum Brinkhuis	10 lessen voor 35,-	Opgeven bij Teo: teohaverkort@online.nl / 06-12579070
Tai Chi	Vrijdag 13:45-14:45u	Buurtcentrum Brinkhuis	10 lessen voor 35,-	Opgeven bij Teo: teohaverkort@online.nl / 06-12579070
Tai Chi	Vrijdag 15:15-16:15u	Buurtcentrum Brinkhuis	10 lessen voor 35,-	Opgeven bij Teo: teohaverkort@online.nl / 06-12579070
Workshop buikdans	Elke 1 ^e zaterdag van de maand, 19:00u	Hoekhuys	5,- per workshop	Opgeven bij Marja: marjavis47@hotmail.com / 06-40072515
Pilates (online)	Dinsdag 18:30u	Online via Jitsi	3.25,- (geen kosten voor stadspas groene stip)	Opgeven bij Loes: sportinoost@gmail.com / 06-24206663
Bodyshape (online)	Dinsdag 19:55u	Online via Jitsi	3.25,- (geen kosten voor stadspas groene stip)	Opgeven bij Loes: sportinoost@gmail.com / 06-24206663
Wandelgroep (verschillende niveaus)	Dinsdag 13u	Servicepunt Jeruzalem	Geen kosten.	Opgeven bij Jelte: jbrontsema@dynamo-amsterdam.nl / 06-44139852
Moderne dans 60+ (online)	Zaterdag 10-11u	Online via Zoom	115,- voor 12 lessen (30,- voor stadspas met groene stip)	www.danceconnects.nl/dansles-voor-senioren
Wandelgroep Park en Meer	Donderdag 14u	Buurtcentrum Parkhuis	Geen kosten.	Opgeven bij Nora: nvanderhorst@dynamo-amsterdam.nl / 06-49356347
Buiten sporten voor vrouwen	Maandag 13-14:30u	Locatie op IJburg	Geen kosten.	Opgeven bij Fatiha: ferrafay@dynamo-amsterdam.nl / 06-19074358
Wandelen en kletsen	Dinsdag 11-12u	Locatie op IJburg	Geen kosten.	Opgeven bij Fatiha: ferrafay@dynamo-amsterdam.nl / 06-19074358
Wandelgroep SAG	Woensdag 10-11u	Locatie op IJburg	Geen kosten.	Opgeven bij Fatiha: ferrafay@dynamo-amsterdam.nl / 06-19074358
Sport voor mannen	Donderdag 10-11u	Locatie Steigereiland	Geen kosten.	Opgeven bij Fatiha: ferrafay@dynamo-amsterdam.nl / 06-19074358

BEWEEGAANBOD – COVID-19 UPDATE (ALLE GENOEMDE ACTIVITEITEN GAAN OP VEILIGE WIJZE DOOR!)

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten	Contact
Wandelworkout voor vrouwen	Vrijdag 11-12u	Locatie op IJburg	Geen kosten.	Opgeven bij Fatiha: ferrafay@dynamo-amsterdam.nl / 06-19074358
MBVO Gymnastiek 65+	Maandag, 11:15u	Pontania	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Maandag, 09:30u	Sporenborg	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Maandag, 10u	Buurtcentrum Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Maandag, 11:45u	Parkhuis	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek Diabetes type 2 (alleen voor vrouwen)	Maandag, 11:00u	Buurtcentrum Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Dinsdag, 09:45u	Kindervreugd	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Dinsdag, 09:45u	Hoekhuys	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitness 55+	Dinsdag, 10u	Kastanjehof	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Conditietraining 60+	Dinsdag, 11u	Kindervreugd	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Dinsdag, 11:30u	Buurtcentrum Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Pilates 55+	Dinsdag, 12:30u	Buurtcentrum Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Yoga	Dinsdag, 12:30u	Kindervreugd	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitness 55+	Dinsdag, 13u	IMC Visana	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Stoelyoga 55+	Dinsdag, 14:15u	Gerardus Majella	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitness astma/COPD	Dinsdag, 13u	Kastanjehof	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Woensdag, 09:30u	Brinkhuis	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Conditietraining	Woensdag, 10:45u	Sporthal IJburg (buiten)	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Woensdag, 11u	Jeruzalem	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitness 55+	Woensdag, 12u	Fysiotherapiepraktijk Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitness 55+	Woensdag, 13u	Fysiotherapiepraktijk Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070

BEWEEGAANBOD – COVID-19 UPDATE (ALLE GENOEMDE ACTIVITEITEN GAAN OP VEILIGE WIJZE DOOR!)

Activiteit	Dag en tijd	Locatie	Kosten	Contact
MBVO Fitness diabetes 55+	Woensdag, 10u	Kastanjehof	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Chi Kung 55+	Woensdag, 12u	Buurtcentrum Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Chi Kung 55+	Woensdag, 13:15u	Buurtcentrum Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek	Donderdag, 09:30u	Parkhuis	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitness 50+ (alleen voor vrouwen)	Donderdag, 10u	Kastanjehof	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitness 50+ (alleen voor vrouwen)	Donderdag, 11u	Kastanjehof	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek Diabetes type 2 (alleen voor vrouwen)	Donderdag, 14u	Buurtcentrum Oosterpark	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitgym 55+	Donderdag, 14:30u	Kraaipan	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Fitness 55+	Vrijdag, 10u	Kastanjehof	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Stoelyoga 55+	Vrijdag, 11u	Kindervreugd	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Gymnastiek 65+	Vrijdag, 10u	De Gooyer	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Stoelyoga 55+	Vrijdag, 12u	Steigerplek	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070
MBVO Stoelyoga 55+	Vrijdag, 13:30u	Praathuis	5 – 5.50 ,- per maand	Opgeven bij Marianne: 020-88 61 070

BEWEEGLOCATIES:

Naam locatie	Adresgegevens
Amsterdam Dance Centre IJburg	Krijn Taconiskade 432, 1087 HW Amsterdam
Buurtcentrum Brinkhuis	Landbouwstraat 63, 1097 TM Amsterdam
Buurtcentrum Oosterpark	Derde Oosterparkstraat 159, 1092 CW Amsterdam
Buurtcentrum Parkhuis	Anfieldroad 110, 1098 WD Amsterdam

BEWEEGAANBOD – COVID-19 UPDATE (ALLE GENOEMDE ACTIVITEITEN GAAN OP VEILIGE WIJZE DOOR!)

Buurtkamer IJburg	Ed Pelsterpark 8, 1087 EJ Amsterdam
De Gooyer	Von Zesenstraat 298, Amsterdam
De Kraaipan	Hofmeyrstraat 67, Amsterdam
Flevopoort	Kramatplantsoen 101, 1095 LB Amsterdam
Fysiotherapiepraktijk Oosterpark	Blasiusstraat 128-136, 1091 CZ Amsterdam
Gerardus Majella	Obiplein 8, 1094 RB Amsterdam
Gezondheidscentrum IJburg	IJburglaan 727, 1087 CH Amsterdam
Gymzaal Dapperschool	Pieter Nieuwlandstraat 3, 1093 XG Amsterdam
Hoekhuys	Fizeaustraat 3, 1097 SC Amsterdam
IMC Visana	Schalk Burgerstraat 17, 1092 JW Amsterdam
Jeruzalem	Van het Hofflaan 29, 1097 EM Amsterdam
Kastanjehof	Kastanjeplein 60, 1092 LA Amsterdam
Kindervreugd	Kramatweg 31-A, 1095 JS Amsterdam
Mirror Centre	Ter Gouwstraat 3, 1093 JX Amsterdam
Onderlangs/Cruyffveld Betondorp	Onderlangs 21-22, 1097 ZJ Amsterdam
Pontania	Roomtuintjes 233, 1093 TD Amsterdam
Praathuis	Brinkstraat 123, 1097 VK Amsterdam
Sporenburg	Baron G.A. Tindalstraat 27, 1019 TS Amsterdam
Sportfondsenbad Amsterdam Oost	Land van Cocagneplein 44, 1093 KS Amsterdam
Sporthal IJburg	Pampuslaan 1, 1087 HP Amsterdam
Sporthal Zeeburgereiland	Foekje Dillemastraat 118, 1095 MK Amsterdam
Steigerplek	William Barlowlaan 1, 1086 ZR Amsterdam
The Gym Ceramplein	Ceramplein 192, 1095 DG Amsterdam
USC Sciencepark	Science Park 306 OF 617 (zie bij activiteit), 1098 XH Amsterdam
Voetbalvereniging Zeeburgia	Kruislaan 244, 1098 SM Amsterdam
Vonk	Ambonplein 63, 1094 PW Amsterdam