

Breng jezelf in beweging!

Sportief de zomer door!

Sportaanbod 2024



FIT IN OOST!

TIP

Hou je van wandelen in de zomer, maar doe je dit liever niet alleen? Schrijf je dan in bij Stichting OOPOEH (Opa's en Oma's Passen Op Een Hond) en wordt wandelmaatje voor honden in de buurt. Jij krijgt beweging en gezelschap en de honden krijgen aandacht en verzorging. Kijk voor meer informatie op www.opoeh.nl. Je kan ook contact opnemen via info@opoeh.nl of 020 785 37 45.



PROGRAMMA

1 juli t/m 1 september 2024

voor volwassenen en senioren

Let op: Aanmelden is voor de meeste activiteiten verplicht. Denk aan makkelijk zittende kleding en wandel/sportschoenen voor deelname. Voor overige informatie kunt u contact opnemen met **Milou van der Hoorn** via m.van.der.hoorn@amsterdam.nl en 06 - 38 73 58 20.

[f](#) Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost [i](#) Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost [@](#) info@fitinoost.nl [w](#) fitinoost.nl

De foto's in deze folder zijn gemaakt door Marleen van den Heuvel en Marieke Josselet.

Let op: Aanmelden voor de activiteiten is verplicht



Indische Buurt / Oostelijk Havengebied

Kickboksen

Tru Colours
Geschutswarf 12-14
Woensdag 16:00 – 17:00
€ 3,-
Aanmelden/meer info bij Albertino
T 06 - 84 46 84 76
@ info@trucolours.nl

Yoga in het park

Yoga met Iona
Flevopark
Maandag 19:30 – 20:30
Woensdag 10:30 – 11:30
Vrijdag 9:00 – 10:00
Van 5 t/m 18 augustus
€ 5,-
Aanmelden/meer info bij Iona
T 06 - 46 32 35 38
@ info@yogametiona.nl

Samen buiten bewegen 55+

GoldenSports
Makassarplein
Donderdag 10:30 – 11:30
€ 3,75 minima stadspas € 1,-
Aanmelden/meer info bij Miou
T 06 - 37 50 30 29
@ miou@goldensports.nl

Dansmix 50+

DanceConnects
Flevopark
Speeltuín, Flevopark 15
Donderdag 10:30 – 11:30
10 lessen voor € 145,-,
stadspas minima € 43,50
Maandabonnement ook mogelijk
Aanmelden / meer info bij DanceConnects
T 020 - 261 10 58
@ info@danceconnects.nl

Conditietraining

Sciandri
Sporthal Oostenburg, Oostenburgergracht 151
Dinsdag 19:00 – 20:00
€ 2,50 voor 65+ € 1,75
Aanmelden / meer info bij Anouk Oosterhuis
T 06 - 31 16 28 19
@ anouk@sciandri.com

Fittraining 65+

Sciandri
Sporthal Oostenburg, Oostenburgergracht 151
Woensdag 11:00 – 12:00
€ 1,75
Aanmelden / meer info bij Anouk Oosterhuis
T 06 - 31 16 28 19
@ anouk@sciandri.com

Bodyshape

Sciandri
Sporthal Oostenburg, Oostenburgergracht 151
Donderdag 18:00 – 19:00
€ 2,50 voor 65+ € 1,75
Aanmelden / meer info bij Anouk Oosterhuis
T 06 - 31 16 28 19
@ anouk@sciandri.com

Stoelengym

Civic & Sciandri
Flevopoort, Kramatplantsoen 101
Maandag 15:30 – 16:30
Gratis
Aanmelden / meer info bij Linda Bootsman
T 06 - 48 51 74 79
@ l.bootsman@civicamsterdam.nl

Watergraafsmeer

Samen buiten bewegen 55+

GoldenSports
Starrenboschstraat, Amsteldorp (Kunstgrasveldje)
Dinsdag en vrijdag 10:30 – 11:30
€ 3,50 minima stadspas € 1,-
Aanmelden/meer info bij Miou
T 06 - 37 50 30 29
@ miou@goldensports.nl

Samen buiten bewegen 55+

GoldenSports
Veld 14, Middenmeerpad 7
Dinsdag en vrijdag 10:30 – 11:30
€ 4,50 minima stadspas € 1,-
Aanmelden/meer info bij Miou
T 06 - 37 50 30 29
@ miou@goldensports.nl

Wandelclub Betondorp

Dynamo
Brinkhuis, Landbouwstraat 63
Donderdag 10:00 – 11:00
Gratis
Aanmelden / meer info bij Marlou
T 06 - 57 26 07 75
@ msomers@dynamo-amsterdam.nl

Samen buiten bewegen 55+

GoldenSports
Onderlangs, Cruyffveld Betondorp
Dinsdag en donderdag 10:30 – 11:30
€ 4,50 minima stadspas € 1,-
Aanmelden/meer info bij Miou
T 06 - 37 50 30 29
@ miou@goldensports.nl

Moderne dans 60+

DanceConnects
Park Frankendael
Ingang naast Huize Frankendael, Middenweg 72
Woensdag 14:00 – 15:00
10 lessen voor € 145,-, stadspas minima € 43,50
Maandabonnement ook mogelijk
Aanmelden / meer info bij DanceConnects
T 020 - 261 10 58
@ info@danceconnects.nl

Outdoor Fitness 55+

Leefstijlnetwerk Fit in Oost
Fitnessstoestellen buiten, Van 't Hofflaan 29
Maandag 13:15 – 14:15
€ 2,-
Aanmelden bij Nana de Vries Berg
T 06 - 28 55 10 73
@ fitnessacademyamsterdam@hotmail.com

**FIT IN
OOST!**



Oud Oost

Interval Hardlopen

Team ED
Oosterpark bij Muziekkoepeel
Donderdag 9:15 – 10:15
Gratis
Aanmelden/meer info bij Szilva
T 06 - 24 15 86 57
Let op: Geen les in week 31

Stoelpilates

Team ED
Mirror Centre, Ter Gouwstraat 3
Vrijdag 12:45 – 13.45
Gratis
Aanmelden/meer info bij Szilva
T 06 - 24 15 86 57
Let op: Geen les in week 31

Samen buiten bewegen 55+

GoldenSports
Albert Wittenbergplein
Dinsdag en vrijdag 10:30 – 11:30
€ 3,75, minima € 1,-
Aanmelden/meer info bij Miou
T 06 - 37 50 30 29
@ miou@goldensports.nl

Wandelgroep

Team ED
Oosterparkhuis, 3e Oosterparkstraat 159
Donderdag 14:00 – 15:30.
Inloop 13.30
Gratis
Aanmelden/meer info bij Dennis
T 06 - 14 21 64 11

FiftyFit 50+

Leefstijlnetwerk Fit in Oost
Ingang Oosterpark tegenover Muiderkerk
Maandag 12:00 – 13:00
Vrijdag 10:45 – 11:45
€ 2,-
Aanmelden bij Nana de Vries Berg
T 06 - 28 55 10 73
@ fitnessacademyamsterdam@hotmail.com

Bewegen op muziek

Meer Bewegen voor Ouderen
Kastanjehof, Kastanjeplein 60
Dinsdag en donderdag 11:00 – 12:00 uur
Prijs: 90 euro per jaar
Aanmelden /meer info: MBVO
T 020 - 886 10 70
@ info@mbvoamsterdam.nl

Fitness

Meer Bewegen voor Ouderen
Kastanjehof, Kastanjeplein 60
Dinsdag en donderdag 9:00 – 13:00
Prijs: 90 euro per jaar
Aanmelden /meer info: MBVO
T 020 - 886 10 70
@ info@mbvoamsterdam.nl

Sporten met Dennis

Team ED
Dapperhuis, 1e van Swindenstraat 511
Vrijdag 10.30 – 12.30
Gratis
Aanmelden / meer info bij Dennis
T 06 - 14 21 64 11

Wandelgroep

Dynamo
Post Oost, Wijtenbachstraat 36
Dinsdag 10:00 – 11:30
Gratis
Aanmelden /meer info bij Jeannette
T 06 - 47 96 39 62
@ jreurslag@dynamo-amsterdam.nl

Lichte beweegactiviteit

Dynamo
Kraaipan, Hofmeyrstraat 67
Donderdag 14:00 – 15:00
Gratis
Aanmelden/meer info: Jeannette
T 06 - 47 96 39 62
@ jreurslag@dynamo-amsterdam.nl

Fietsgroep (afstand 20 – 30 km)

Dynamo
Oosterparkhuis, 3e Oosterparkstraat 159
Vrijdag 13:30 – 16:00
Gratis
Aanmelden /meer info bij Anita
T 06 - 21 87 17 15
@ a.battem@telfort.nl

Kick & fun

Oosterpark bij Muziekkoepeel
Donderdag 17:00 – 18:30
Gratis
Aanmelden /meer info bij Bryon Marengo
T 06 - 83 69 54 01
@ b.marengo@amsterdam.nl

Bewegen op muziek voor vrouwen

Dynamo
Mirror Centre, Ter Gouwstraat 3
Maandag 10:00 – 12:00
Gratis
Aanmelden / meer info bij Sevim
T 06 - 25 02 20 45

Bewegen op muziek voor vrouwen

Dynamo
Oosterparkhuis, 3e Oosterparkstraat 159
Woensdag 14:30 – 16:00
Gratis
Aanmelden / meer info bij Sevim
T 06 - 25 02 20 45

Introductie les ZEN meditatie

ZEN.nl Amsterdam
Paradijsplein 5
Maandag 22 juli 13:00 – 14:00
Donderdag 25 juli 13:00 – 14:00
€ 2,-
Aanmelden / meer info bij Paul van Elk
@ Amsterdam@zen.nl

**FIT IN
OOST!**



IJburg / Zeeburgereiland

Samen buiten bewegen 55+

GoldenSports
Ed Pelsterpark 8. Verzamelen bij Buurtkamer
Dinsdag 10:30 – 11:30
€ 3,50, minima stadspas gratis
Aanmelden/meer info bij Paul Groen
T 06 - 28 18 23 28
@ pmcgroen@gmail.com

Samen buiten bewegen 55+

GoldenSports
Voetbalveld Zeeburgereiland
Donderdag 10:30 – 11:30
€ 3,50,
minima stadspas € 1,-
Aanmelden/meer info bij Mariette Hermans
T 06-14 28 34 90
@ info@goldensports.nl

Yoga 18 – 27 jaar

Dynamo
Paviljoen, Zuiderzeeweg 11C
Dinsdag 20:00 – 21:00
€ 0,50
Aanmelden / meer info bij Leonie van Zest
T 06 - 33 66 16 92

Wandelgroep

Dynamo
Buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8
Woensdag 10:00 – 11:00
Gratis
Aanmelden / meer info bij Mathilde Twelkemeijer
T 06 - 49 35 63 28
@ mtwelkemeijer@dynamo-amsterdam.nl

Zumba

Strand IJburg
Verzamelen bij betonnen vlak tegenover tribune
7 en 21 juli, 4 en 18 aug, 1 sept
13:00 – 14:00
Gratis
Kom langs en doe mee

Pilates

ROADS
Naar Zee, Bert Haanstrakade 102
Woensdag 10:00 – 11:00
€ 1,50
Aanmelden / meer info bij Danielle Maas
T 06 - 11 34 68 29
@ Danielle.maas@roads.nl
Let op: Geen les in week 30 en 31

Boksen Body Positivity Workout

ROADS
Naar Zee, Bert Haanstrakade 102
Woensdag 11:30 – 12:30
€ 1,50
Aanmelden / meer info bij Danielle Maas
T 06 - 11 34 68 29
@ Danielle.maas@roads.nl
Let op: Geen les in week 30 en 31

Onder andere deze sportleiders maken het zomer beweegaanbod mogelijk!



Ben jij ook
"klaar voor de start"?

**FIT IN
OOST!**

