

Deelname is gratis

20 t/m 25 oktober 2008

Biddinghuizen Beweegt!

Een sportieve en gezellige week vol activiteiten voor alle inwoners van Biddinghuizen.

In de herfstvakantie, van 20- tot 25 oktober, zijn er elke dag verschillende activiteiten georganiseerd in het Koetshuis en op andere locaties. Voor alle leeftijden is er de mogelijkheid om deel te nemen aan het programma. Iedere ochtend, middag en avond is gevuld. Wat er zoal op het programma staat is: voor de jongeren een skate-event op het Plein, schermen, Nordic Walking, kookworkshops, voetballen en een fitheidstest voor 55-plussers! Bij Joy4Life kunt u kennis maken met schermen en gratis meedoen met een groepsles of fitness lessen. Dit is slechts een greep uit het volle programma met veel verrassende activiteiten!

Kom zelf kijken en gezellig meedoen!

Het volledige programma staat op de achterzijde en vindt u ook in de diverse bladen, BHZ net, in het Koetshuis, wijkpost en via de verenigingen.

Of kijk eens op onze website www.sportflevo.nl

Voor meer informatie: info@sportflevo.nl



Sportservice Flevoland

Tijd	Aanbieder	leeftijd	locatie
Maandag 20 oktober 2008			
08.45 - 09.45 uur	Instuif Senioren Gymnastiek in het Koetshuis	senioren	sportzaal Koetshuis
10.00 - 11.00 uur	Circuittraining voor 50 -55 plussers (BAS gymnastiek)	50-55 jaar	sportzaal Koetshuis
13.00 - 16.00 uur	Voetbalspelen	jeugd	op parkeerterrein achter Voorhof
13.45 - 15.15 uur	Instuif Volksdansen	alle leeftijden	zaal Haflinger, Koetshuis
14.00 - 15.00 uur	Instuif Jeu de Boules	alle leeftijden	Jeude boules baan
14.00 - 16.30 uur	BAS Gymnastiek	jeugd	sportzaal Koetshuis
16.00 - 17.00 uur	Tai Chi	alle leeftijden	sportzaal Koetshuis
19.00 - 21.00 uur	BAS Gymnastiek, steps/pilates/ dans	volwassenen	sportzaal Koetshuis
Dinsdag 21 oktober 2008			
09.30 - 12.00 uur	Instuif Koersbal	alle leeftijden	zaal Haflinger, Koetshuis
09.00 -11.00 uur	open inloop Badminton	senioren	sportzaal Koetshuis
09.30 - 11.00 uur	Nordic Walking (met certificaat)	alle leeftijden	vijver Spijkbos
13.00 - 16.00 uur	Open huis biljartvereniging,	alle leeftijden	clubhuis BBC
13.30 - 15.00 uur	Instuif Country Line dansen	alle leeftijden	zaal Haflinger, Koetshuis
13.00 - 15.00 uur	skate event met demo's en muziek	tot 14 jaar	buiten op het Plein
15.00 - 17.00 uur	skate event met demo's en muziek	14 jaar en ouder	buiten op het Plein
18.00 - 19.00 uur	open inloop en demonstraties badminton	6 - 12 jaar	sportzaal Koetshuis
19.00 - 22.00 uur	Volleybal	volwassenen	sportzaal Koetshuis
Woensdag 22 oktober 2008			
09.30 - 11.30 uur	Instuif Jeu de Boules	alle leeftijden	Jeu de Boules baan
13.00 - 16.00 uur	Voetbalspelen	jeugd	op het voetbalcoplex BAS
09.30 - 11.30 uur	Instuif biljarten	alle leeftijden	in de Tweede Kamer
15.00 - 17.00 uur	Blijven Bewegen Ondanks Beperkingen	volwassenen	sportzaal Koetshuis
14.00 - 16.30 uur	CliK met Dansschool Overeem	jeugd	sportzaal Koetshuis
17.30 - 21.00 uur	Judo	jeugd/volw.	sportzaal Koetshuis
17.30 - 19.45 uur	basketbal training mini's + deelname toeschouwers	mini's	sportzaal Koetshuis
19.45 - 20.00 uur	basketbal training dames	dames	sportzaal Koetshuis
20.00 - 21.30 uur	open inloop voor iedereen Badminton	alle leeftijden	sportzaal Koetshuis
21.30 - 22.30 uur	speedminton voor de oudere jeugd	volwassenen	sportzaal Koetshuis
s avonds	schermen bij Joy4life	alle leeftijden	Joy4life
Donderdag 23 oktober 2008			
13.00 - 16.00 uur	Open huis biljartvereniging	alle leeftijden	biljartvereniging
15.00 - 17.00 uur	Sportinloop van jongerenwerk(evt.Wii, kickboksen, freerunning)	12 +	sportzaal Koetshuis
16.00 - 18.00 uur	Koken voor jongeren vanaf 13 jaar	13 +	zaal Haflinger, Koetshuis
17.00 - 22.00 uur	Fitheidtest 55 - 65 jaar	55 - 65 jaar	sportzaal Koetshuis
18.30 - 22.30 uur	Instuif biljarten in de Tweede Kamer	alle leeftijden	Tweede Kamerr
18.30 - 22.30 uur	Armworstelen (Armworstelvereniging Urk)	alle leeftijden	zaal Haflinger, Koetshuis
19.30 - 21.30 uur	Foodlezing door diëtiste	alle leeftijden	wijkpost
Vrijdag 24 oktober 2008			
09.30 - 13.00 uur	Fitheidtest 55 - 65 jaar	55 - 65 jaar	sportzaal
09,30 - 13.00 uur	Open inloop bij diëtiste	55 - 65 jaar	bar
14.00 - 15.00 uur	Jeu de boules	alle leeftijden	op de Jeu de Boules baan
13.00 - 15.00 uur	Maak kennis met tennis	6 - 16 jaar	Tennispark
14.00 - 16.00 uur	Koken voor kinderen	8 - 12 jaar	zaal Haflinger, Koetshuis
14.00 - 17.00 uur	workshop Buikdansen	alle leeftijden	sportzaal
19.00 - 22.00 uur	Judo, diverse vechtsporten	volwassenen	sportzaal

Tijdens de Biddinghuizen Beweegt week, mag iedereen deze week gratis deelnemen aan de groeps/ of fitness lessen bij Joy4life !!



Sportservice Flevoland