

Sportactiviteiten voor (allochtone) vrouwen

Sporten is gezond, maar vooral ook heel erg gezellig. In Zeist zijn er meerdere activiteiten waar (alleen) vrouwen aan meedoen. Hieronder staat een overzicht.



Sportlessen (Sportservice Zeist)

Tijdens deze lessen doe je verschillende sporten, zoals voetbal, handbal, basketbal en nog veel meer. Ook werk je aan soepele en sterke spieren en je conditie, maar gezelligheid staat voorop! Voor alle vrouwen vanaf 18 jaar.

Wanneer

Elke maandag van 20.30 tot 21.30 uur (gymzaal Vollenhove, Gunninglaan)

Elke dinsdag van 13.30 tot 14.30 uur (gymzaal basisschool De Sluis, Koppelweg)

Elke donderdag van 19.30 tot 20.30 uur (gymzaal Noordweg)

Kosten

Meedoen kost 2 euro per les. Aanmelden is niet nodig.

Meer informatie

Wendy Elberse, Sportservice Zeist
030-75 13 849

Vrouwenzemma (Zwembad Dijnselburg)

Gezellig zwemmen met vriendinnen, dochters en zussen (geen jongens toegestaan). Zwem in het warme water, werk aan je conditie of relax lekker in één van de bubbelbaden. Je kunt ook zwemles volgen.

Wanneer

Zondagavond in de oneven weken van 19.00 tot 21.30 uur, Badmeester Schenkpad 8

Kosten

3,30 euro per keer

Meer informatie

Els Kistekas, Zwembad Dijnselburg
030-69 90 006

Aerobics (Stichting Kompas)

Lekker bewegen op muziek en toch werken aan je conditie! Voor alle vrouwen vanaf 16 jaar.

Wanneer

Elke zondagavond van 18.30 tot 19.30 uur (Vijverkwartier, Thorbeckelaan 5)

Kosten

Gratis, aanmelden is niet nodig

Meer informatie

Milouda El Yousfi, 06-166 903 45