

Sporten in Deelgemeente IJsselmonde

Sportstimulering IJsselmonde
Dwarsdijk 80
3078 JD ROTTERDAM
tel: (010) 292 21 92

Contactpersoon:
Robert Visser
06 22 49 58 77 / 010 292 21 91
r.visser@senr.rotterdam.nl

Trefpunt de Focus

Oude Wateringen 324
3077 RE Rotterdam
tel: (010) 707 49 35

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
country linedance	maandag	13.30-15.30	€ 12,50 p.m*
yoga	dinsdag	09.15-10.15	€ 30,- per 4 lessen
volksdansen	dinsdag	10:45-12:15	€ 7,50 p.m*
flamengo	woensdag	19.00-21.00	info bij balie
zelfverdediging	woensdag	20.00-21.00	€ 99,95 per 10 wkn*
50+ gym	donderdag	10.00-11.00	info bij balie
m.b.v.o.	donderdag	15.00-15.30	info bij balie
salsa	zaterdag	19.00-20.00	€ 50,- per 8 wkn*

* 35% korting met Rotterdampas

Aad van Teylingenthal

Akkeroord 8
3079 ZS Rotterdam
tel: (010) 292 21 91

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
50+ instuif	maandag	09.30-11.00	€ 2,- per keer
50+ instuif	woensdag	09.00-11.00	€ 2,- per keer
Line dancing	woensdag	10.00-11.00	€ 2,- per keer*
50+ fitgym	vrijdag	09.00-11.00	€ 2,- per keer

*Onderdeel van 50+ instuif, dus er hoeft maar 1x betaald te worden.

Topsportcentrum Rotterdam

Van Zandvlietplein 20
3077 AA Rotterdam
tel: 06-15038674

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
badminton	vrijdag	09.00-12.00	€ 2,- per keer

Antonius IJsselmonde

Groene Tuin 1
3078 KA Rotterdam
tel: (010) 479 86 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
line dancing	maandag	14.30-16.15	€ 8,- p.m.
yoga	woensdag	19.00-20.30	€ 2,- per keer
line dancing	donderdag	14.30-16.15	€ 8,- p.m.*

* incl. koffie/thee

Dijkveld

Huniadijk 251
3079 EG Rotterdam
tel: (010) 503 45 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
gym	maandag	09.45-10.45	€ 1,50 per keer

Trefpunt Lombardijen

Horatiusstraat 50
3076 XB Rotterdam
tel: (010) 707 40 01

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
fietsen 30-60 km	maandag	09.00	gratis
koersbal	maandag	09.30-11.30	€ 6,- p.m.
volksdansen	maandag	13:30-15:00	€ 6,75 p.m.
seniorengym	dinsdag	09.15-09.45	€ 5,50 p.m.
seniorengym	dinsdag	10.00-10.30	€ 5,50 p.m.
yoga	dinsdag	13.30-14.30	€ 14,50 p.m.
yoga	dinsdag	14.45-15.45	€ 14,50 p.m.
wandelen	donderdag	09.00-12.00	gratis
bewegen	vrijdag	13.15-15.15	Info bij balie

Sportschool Body Styling

Herenoord 8
3079 JJ Rotterdam
tel: (010) 479 34 00

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
seniorenfitness	di & do	10.30-12.00	€ 20,- p.m.

Pameijer

Kreileroord 222
tel: (010) 482 01 98

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
m.b.v.o.	donderdag	09:30-10:00	€ 5,50 p.m.
m.b.v.o.	donderdag	10:15-10:45	€ 5,50 p.m.

Dantefysio Lombardijen

Dantestraat 468
3076 KV Rotterdam
Tel: (010) 292 21 91

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
sportief wandelen	maandag	12.00-13.00	€ 2,- per keer

Gezondheidscentrum Beverwaard

Boxbergenstraat 11
3079 JS Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
nordic walking	maandag	12.00uur	€ 2,- per keer*
yoga	donderdag	09.30uur	€ 2,- per keer*

* Met strippenkaart, 5 strippen voor € 10,- of 10 strippen voor € 20,-

Trefpunt De Dijk

Susannadijk 153
tel: (010) 707 49 09

activiteiten	dagen	tijden	Tarieven
jazzdans 55+	maandag	20.00-21.00	€ 350,- per jaar
intern. dansen	dinsdag	09:15-10:30	€ 7,50 per maand
Tai Chi	dinsdag	10.45-11.45	€ 10,- per maand
danstraining 55+	woensdag	12:30-13:30	€ 350,- per jaar
zumba gold 55+	woensdag	10.15-11.05	€ 40,- per 8 wkn
salsa beginners	woensdag	19.00-20.00	€ 25,- per maand
koersbal	donderdag	13.30-15.30	€ 4,50 per maand

Gymzaal Waleweinpad

Waleweinpad 2
tel: (010) 482 44 97

activiteiten	dagen	tijden	Tarieven
gym	dinsdag	19:30-20:30	€ 24,- per 2 mnd.

Trimclub Keep Fit

Stadionlaan 15
tel: (010) 482 01 67

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
conditietraining	zondag	08.30-10:30	€ 10,- p.m.

Sportschool IJsselmonde

Akkeroord 10
tel: (010) 483 60 85

activiteiten	dagen	tijden	Tarieven
seniorenfitness	dinsdag	10:00-11:00	€ 20,- p.m.
seniorenfitness	donderdag	10:00-11:00	€ 20,- p.m.

Trefpunt Tuinenhoven

Hollands Tuin 85
tel: (010) 707 41 66
tel: (010) 707 49 00

activiteiten	dagen	tijden	Tarieven
volksdansen	maandag	13.15-15.45	€ 6,75 p.m.
yoga	dinsdag	10.00-12.15	€ 13,- p.m.
aerobic 55+	woensdag	09.00-10.00	€ 10,- p.m.
BBB	woensdag	10.00-11.00	€ 10,- p.m.
aerobic 55+	wo & do	11.00-12.00	€ 10,- p.m.
bew voor ouderen	donderdag	14.00-15.00	bellen voor info
yoga	vrijdag	09.30-11.45	€ 13,- p.m.

Conditiecentrum Zonnetrap

Molenvliet 204-206
tel: (010) 419 07 83

activiteiten	dagen	tijden	Tarieven
conditietraining	ma-vr	diverse	op aanvraag

Laurens Aesopus

Aesopusplaats 2
tel: (010) 291 67 47

activiteiten	dagen	tijden	Tarieven
fitness	ma-vr	diverse	€ 45,- per kaart

Sportcomplex Varkenoord

Stadionlaan 25
tel: (010) 482 04 99

activiteiten	dagen	tijden	Tarieven
veteranenvoetbal	dinsdag	19:00-20:00	€ 125,- p.seizoen
veteranenvoetbal	donderdag	19:00-21:00	€ 125,- p.seizoen

De Oranjehof

Immanuel Kantstraat 2

activiteiten	dagen	tijden	Tarieven
m.b.v.o.	vrijdag	10:45-11:15	€ 5,50 p.m.
m.b.v.o.	vrijdag	11:15-11:45	€ 5,50 p.m.

Zwembaden

Zwembad IJsselmonde

Dwarsdijk 80
3079 JD Rotterdam

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
banen zwemmen	diverse	diverse	€ 3,10 p/k*
55+ gym	dinsdag	11.00-11.30	€ 3,60 p/k**
50+ waterfitness	dinsdag	14.15-15.00	€ 32,- p/ kwartaal
zwemles	woensdag	19.00-20.00	€ 5,60 per 30 min.

* met Rotterdampas € 2,70 en 65+ pas € 2,20

** met Rotterdampas € 2,80

Tennisparke

Tenniscentrum IJsselmonde

Akkeroord 10
tel: 06 28262003

activiteiten	dagen	tijden	tarieven
tennis	ma-zo	09:00-23:00	€ 110,- p.j.

m.b.v.o.= meer bewegen voor ouderen