

Aanbod bewegsgroepen Oudleusen

| Aanbod | Aanbieder | Dag | Tijdstip | Tijdsduur | Plaats/kern | Startlocatie | Kosten | Meer informatie | Opmerking |
|---------------|------------------|----------------------|----------------|-----------|-------------|---|------------------------|--|--|
| Varianetics | ASC Gym en Dance | Woensdag | 19.00 | 1 | Oudleusen | De Wiekelaar | 15.50 per maand | www.ascgymdance.nl secretariaat@ascgymdance.nl | Gebruik onder andere gewichten, dynabands, stokken, ballen, touwtjes, en steps. circuitjes. Het is een les op muziek met een niet te hoog tempo. |
| Gymnastiek | Saam Welzijn | Dinsdag | 9.00 | 1 | Oudleusen | De Wiekelaar | Ong 2,50 euro per week | www.saamwelzijn.nl 0529-793013 | |
| Jeu de Boules | Saam Welzijn | Dinsdag Donderdag | 19.00 14.00 | 2 2 | Oudleusen | Jeu de Boules baan achter de kerk | Op aanvraag | www.saamwelzijn.nl 0529-793013 | |
| Koersbal | Saam Welzijn | Dinsdag | 14.00 | 2 | Oudleusen | De Wiekelaar | Ong 1,50 euro per week | www.saamwelzijn.nl 0529-793013 | |
| Yoga | Saam Welzijn | maandag | 19.00 20.30 | 1 1 | Oudleusen | De Wiekelaar | Ong 7 euro per week | www.saamwelzijn.nl 0529-793013 | |
| Zwemmen | Saam Welzijn | woensdag | 11.15 | 1,15 | Ommen | Zwembad "de Carrousel" (vervoer wordt onderling geregeld) | Ong 3,50 euro per week | www.saamwelzijn.nl 0529-793013 | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------|--|
| Wandelmaatjes project Saam | Saam Welzijn | | | | | | | | www.saamwelzijn.nl 0529-793013 | Wandelen met een groepje of wandelen met een vast maatje |
|-------------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------|--|

Recreanten groepen voor elke leeftijd (ook Seniorengroepen)

| Aanbod | Aanbieder | Website | mailadres |
|-----------|----------------|--|--|
| Badminton | BC Nieuwleusen | | badoud7722@yahoo.com/ |
| Volleybal | v.v. ouvol | www.ouvol.nl | secretaris@ouvol.nl |

Vrij toegankelijke beweeginitiatieven

- Buitenfitness apparaat bij de Wiekelaar --> Vrij toegankelijk / zonder begeleiding
- Plaatselijk belang Oudleusen leent een duofiets uit; www.duofietsoudleusen.nl / pboudleusen@hotmail.com