

## Sporten en bewegen in Stichtse Vecht

Momenz organiseert een groot aantal sport- en beweegactiviteiten. Het aanbod richt zich op volwassenen vanaf 21 jaar. Voor iedereen is een geschikte activiteit te vinden passend bij de conditie en mogelijkheden.

Mis je aanbod of heb je hulp nodig bij het kiezen van een nieuwe sport? Neem [contact](#) met ons op. Samen kijken we naar de mogelijkheden.

Heb je interesse in een activiteit? Volg dan vrijblijvend een proefles.

Wil je inschrijven voor een activiteit, dat kan via het [inschrijfformulier](#) te vinden op onze website.

In dit document vind je gemakkelijk en snel het sport en beweegaanbod bij jou in de buurt.

### Ik wil graag sporten in:

- [Nigtevecht](#)
- [Breukelen](#)
- [Loenen aan de Vecht](#)
- [Maarssenbroek](#)
- [Maarssen-Dorp](#)

## NIGTEVECHT

### Maandag

#### Silversport 1

Bewegingsactiviteiten zonder toestellen.

Dag: Maandag  
Tijd: 09.00-10.00 uur  
Kosten: € 14,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Dorpshuis Nigtevecht, Jhr. Huydecoperstraat 1, Nigtevecht](#)

#### Silversport 2

Wij werken aan een sterk en soepel lichaam door middel van eenvoudige oefeningen, zowel op de stoel als staand.

Stabiliteit en valpreventie, lachen, koffie en humor; dat zijn de kernwoorden voor deze efficiënte les .

Dag: Maandag  
Tijd: 10.00-11.00 uur  
Kosten: € 14,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Dorpshuis Nigtevecht, Jhr. Huydecoperstraat 1, Nigtevecht](#)

#### Silversport 3

Wij werken aan een sterk en soepel lichaam door middel van eenvoudige oefeningen, zowel op de stoel als staand.

Stabiliteit en valpreventie, lachen, koffie en humor; dat zijn de kernwoorden voor deze efficiënte les .

Dag: Maandag  
Tijd: 11.00-12.00 uur  
Kosten: € 14,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Dorpshuis Nigtevecht, Jhr. Huydecoperstraat 1, Nigtevecht](#)

## BREUKELEN

### Dinsdag

#### Gym (Pilates) voor senioren

Wij werken aan een sterk en soepel lichaam door middel van eenvoudige (Pilates) oefeningen, zowel op de stoel als staand.

Stabiliteit en valpreventie, lachen, koffie en humor; dat zijn de kernwoorden voor deze efficiënte les

Dag: Dinsdag  
Tijd: 10.30-11.30 uur  
Kosten: € 15,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Multifunctionele ruimte, 't Kikkerfort, Schepersweg 14a Breukelen](#)

## LOENEN AAN DE VECHT

### Dinsdag

#### Wereld dansen

Stapsgewijs worden er dansen uit de hele wereld aangeleerd. De dansen zijn makkelijk te leren.

Dag: Dinsdag  
Tijd: 10.30-12.00 uur  
Kosten: € 14,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Cultureel Centrum 't Web, Spinnerie 15, Loenen a/d Vecht](#)

### Woensdag

#### Gym voor senioren

Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Dag: Woensdag  
Tijd: 09.30-10.30 uur  
Kosten: € 14,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Cultureel Centrum 't Web, Spinnerie 15, Loenen a/d Vecht](#)

## MAARSSEN-DORP

### Woensdag

#### Oosterse beweging

Oosterse beweging is stress verlagend, maakt het lichaam flexibel, versterkt de spieren en vergroot de longcapaciteit. Het verbetert ook de concentratie, balans, houding en immuniteit. De oefeningen zijn rustig en niet moeilijk (eventueel kunt u de oefeningen ook zittend op een stoel doen).

Dag: Woensdag  
Tijd: 13.00-14.00 uur  
Kosten: € 18,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [De Vondel, Vondelstraat 51, Maarssen-Dorp](#)

### Donderdag

#### Sport en spel

Pittige gymnastiek, warming-up op muziek, stretchen, grondoefeningen, balspelen, badminton en cooling-down.

Voor deze les is enige conditie nodig!

Dag: Donderdag  
Tijd: 8.45-9.45 uur  
Kosten: € 18,50 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [De Klaroen, M.A. de Ruyterstraat 2, Maarssen-Dorp](#)

#### Gym voor senioren

Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Dag: Donderdag  
Tijd: 10.00-11.00 uur  
Kosten: € 18,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: De Vondel, Vondelstraat 51 Maarssen-Dorp

### Vrijdag

#### Vrouwengym

Gymgroep speciaal voor vrouwen. Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Dag: Vrijdag  
Tijd: 9.30-10.30 uur  
Kosten: € 18,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [De Vondel, Vondelstraat 51 Maarssen-Dorp](#)

## MAARSSENBROEK

### Maandag

#### Therapeutisch zwemmen

Onder begeleiding van een fysiotherapeut oefeningen doen in verwarmd water. Voor allerlei aandoeningen aan het bewegingsapparaat\* en voor alle leeftijden. We doen oefeningen die ' op het droge' veel meer energie kosten. Het warme water maakt licht, draagt het lichaam, ontspant en vermindert de pijn.

*\*Klachten die zeer geschikt zijn voor therapeutisch zwemmen zijn onder andere reumatische klachten, artroseklachten, osteoporose en/of chronische pijnklachten. Twijfelt u of therapeutisch zwemmen geschikt is voor u? Neem dan contact op met MOmenz*

Dag: Maandag  
Tijd: 9.30-10.30 uur  
Kosten: € 32,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Safari bad Maarssenbroek, Bisonspoor 236, Maarssenbroek](#)

### AQUAFIT

Oefeningen in eigen tempo met en zonder materiaal, in extra verwarmd water, in ondiep bassin.

Dag: Maandag  
Tijd: (1): 10.30-11.15 uur  
(2): 11.15-12.00 uur  
(3): 12.00-12.45 uur  
Kosten: € 24,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Safari bad Maarssenbroek, Bisonspoor 236, Maarssenbroek](#)

### Dinsdag

#### Sport en spel

Pittige gymnastiek, warming-up op muziek, stretchen, grondoefeningen, balspelen, badminton en cooling-down.

*Voor deze les is enige conditie nodig!*

Dag: Dinsdag  
Tijd: 10.00-11.00 uur  
Kosten: € 18,50 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Sporthal Bloemstede, Bloemstede 223, Maarssenbroek](#)

### Woensdag

#### Sport en spel

Pittige gymnastiek, warming-up op muziek, stretchen, grondoefeningen, balspelen, badminton en cooling-down. Voor deze les is enige conditie nodig!

Dag: Woensdag  
Tijd: 19.00-20.00 uur  
Kosten: € 18,50 per maand  
Seizoen: september t/m april  
Locatie: [Niftarlake College, Pauwenkamp 151, Maarssenbroek](#)

## Donderdag

### Gym voor senioren

Warming-up, oefeningen en spel, aangepast aan ieders mogelijkheden en tempo.

Dag: Donderdag  
Tijd: 11.00-12.00 uur  
Kosten: € 18,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Hoornhofzaal, Zebraspoor 253a, Maarssebroek](#)

## Vrijdag

### Therapeutisch zwemmen

Onder begeleiding van een fysiotherapeut oefeningen doen in verwarmd water. Voor allerlei aandoeningen aan het bewegingsapparaat\* en voor alle leeftijden. We doen oefeningen die ' op het droge' veel meer energie kosten. Het warme water maakt licht, draagt het lichaam, ontspant en vermindert de pijn.

*\*Klachten die zeer geschikt zijn voor therapeutisch zwemmen zijn onder andere reumatische klachten, artroseklachten, osteoporose en/of chronische pijnklachten. Twijfelt u of therapeutisch zwemmen geschikt is voor u? Neem dan contact op met MOmenz.*

Dag: Vrijdag  
Tijd: (1)12.15- 13.15 uur  
(2)13.15- 14.15 uur  
Kosten: € 32,00 per maand  
Seizoen: september t/m juni  
Locatie: [Safari bad Maarssebroek, Bisonspoor 236, Maarssebroek](#)

