

Op iedere dag van de week, op meerdere plaatsen in Velsen, komen mensen bij elkaar om samen hun eigen bewegingsdoelen te realiseren. Kom 'ns kijken en meedoen, grote kans dat u blijft!



Conditie
Afvallen
Samen bewegen
Lenigheid
Ritmisch bewegen
RKGV VELSSEN
Beter figuur
Regelmaat
Plezier

www.rkgv-velsen.nl

info@rkgv-velsen.nl

06-29074679

Probeer het zelf! Iedereen mag bij ons volledig vrijblijvend gratis 2x proberen of de groep en de bewegingsvorm iets voor u is.

2 gratis
proeflessen

RKGV-Velsen al 85 jaar! En... er zijn een aantal leden, die al vanaf het begin lid zijn van onze in 1932 opgerichte Velsense vereniging. Dit zegt toch wel iets. Daar zijn we trots op. De gezelligheid van het samen bewegen. Het gezondheidseffect dat levens verbeterend en verlengend kan zijn.

Bestuur:

Voorzitter Gerard van Broekhuijsen

Penningmeester Frans van Kaam

Secretaris Sylvia van der Zwet Slotenmaker

Leden administratie Marije Smit

Organisatie Tosca van Rhee

Leiding Corina Post

Redactie Elise Wit

Mail adres info@rkgv-velsen.nl

Website www.rkgv-velsen.nl

Tel. 06 2907 4679



Informatie boekje RKGV-Velsen 2019/2020



WADO RYU
KARATE

DANCE
MIX

Kosten Lidmaatschap 2019/2020

Inschrijfgeld nieuwe leden € 7,00

Jeugd tot 18 jaar 1 uur € 26,00 per kwartaal

18 jaar en ouder 1 uur € 34,00 per kwartaal

Karate Wado Ryu, tot 18 jr 1 uur € 32,00 per kwartaal

Karate Wado Ryu 18 jr e.o. 1 uur € 37,00 per kwartaal

2 gratis
proeflessen



Locaties, Activiteiten en Lesuren RKGV 2019/2020



Dag Tijden Les Leiding Code

IJmuiden

Willemsbeekzaal: Willemsbeekweg

Dinsdag 19.00-20.00 uur 55+ dames blijf fit Bianca van Nieuwkoop F8

Heerenduinzaal: Heerenduinweg

Maandag 19.00-20.00 uur 55+ heren/volleybal Gerard Trechsel H7

Dinsdag 19.00-20.00 uur pilates Bianca van Veen H3

Dinsdag 20.00-21.00 uur pilates Bianca van Veen H4



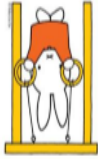
Woensdag 19.00-20.00 uur Indoor Bootcamp Tosca van Rhee H1

20.00-21.00 uur Critical Alignment Flow Yoga Sylvia vd Zwet Slotemaker H2



Zaterdag 09.00-10.00 uur peuter gym 2-3 jr Sterre de Groot H5

10.00-11.00 uur kleuter gym 3-4 jr Sterre de Groot H6



11.00-12.00 uur kindergym 4-7 jr Sterre de Groot H8

Kennemerzaal: Moerbergplantsoen

Maandag 19.00-20.00 uur HIIT Bianca van Veen K5

20.00-21.00 uur Fitball Sylvia vd Zwet Slotemaker K6



Dag Tijden Les Leiding Code

Vervolg Kennemerzaal: Moerbergplantsoen

Dinsdag 19.00-20.00 uur Wado Ryu Karate 10-18 jr Johan van der End K3

Dinsdag 20.00-21.00 uur Wado Ryu Karate 18+ jr Johan van der End K4

Woensdag 19.00-20.00 uur dames blijf fit op muziek Liesbeth Caspers K7

Donderdag 19.00-20.00 uur HIIT/LIT Bianca van Veen K8



Doffijnzaal: Zuidkeruisstraat

Maandag 16.00-17.00 uur turnen 5-8 jr Tosca van Rhee D1

17.00-18.00 uur turnen 5-8 jr Tosca van Rhee D2

18.00-19.00 uur turnen 9 jr en ouder Tosca van Rhee D3

Dinsdag 16.00-17.00 uur peuter-en kleuter gym 2½-5 jr Liesbeth Caspers K1

17.00-18.00 uur gym 6+ jr Liesbeth Caspers K2

Donderdag 16.00-17.00 uur talenten uur turnen Tosca van Rhee D7

17.00-18.00 uur talenten uur turnen Tosca van Rhee D4

18.00-19.00 uur turnen 5-8 jr Tosca van Rhee D5

19.00-20.00 uur turnen 9 jr en ouder Tosca van Rhee D6



Driehuis

Waterloozaal: Waterloolaan

Donderdag 17.00-18.00 uur Kidsdance 7-9 jr Liesbeth Caspers W2

18.00-19.00 uur Dance 10+ jr Liesbeth Caspers W3

16.00-17.00 uur Turnen 4 t/m 7/8 jr Tosca van Rhee W4

17.00-18.00 uur Turnen 8/9 jr en ouder Tosca van Rhee W5

Santpoort

Parnassiaschool: Terrasweg

Maandag 16.00-17.00 uur kleutergym 4-6 jr Liesbeth Caspers P1

17.00-18.00 uur gym 7-10 jr Liesbeth Caspers P2

20.00-21.00 uur dames conditie Rob Weber P4

Veslerbroek

Polderhuis: Vestingplein

Woensdag 19.00-20.00 uur pilates Marjke Smit PH1



Code

Leiding