

BEWEEG FEESTWEEK

HERFSTVAKANTIE 2026

SENIORENOCHTEND

VRIJDAG 23 OKT

SPIERKRACHTCHALLENGE

tijd : 9.30 - 10.30 uur
locatie: Aquapelle
leeftijd: senioren
kosten: gratis
inschrijven via website

*Oefeningen voor
spierkracht en stabiliteit,
op eigen niveau en
onder begeleiding.*

ZITDANSEN

tijd : 9.30 - 10.30 uur
locatie: Aquapelle
leeftijd: senioren
kosten: gratis
inschrijven via website

*Bewegen vanuit een stoel
op vrolijke muziek, met
aandacht voor conditie,
lenigheid en coördinatie.*

BADMINTON

tijd : 9.30 - 10.30 uur
locatie: Aquapelle
leeftijd: senioren
kosten: gratis
inschrijven via website

*Laagdrempelig kennis-
maken met badminton
en werken aan fitheid
en coördinatie.*

YOGA

tijd : 9.30 - 10.30 uur
locatie: Aquapelle
leeftijd: senioren
kosten: gratis
inschrijven via website

*Toegankelijke yoga met
aandacht voor balans,
ademhaling en ontspan-
ning.*

BEWEGEN OP MUZIEK

tijd : 11.00 - 12.00 uur
locatie: Aquapelle
leeftijd: senioren
kosten: gratis
inschrijven via website

*Eenvoudige oefeningen
op muziek voor conditie,
spierkracht, balans en
coördinatie.*

VALPREVENTIE

tijd : 11.00 - 12.00 uur
locatie: Aquapelle
leeftijd: senioren
kosten: gratis
inschrijven via website

*Praktische oefeningen
voor balans en kracht,
plus tips om valrisico's
te verkleinen.*

WALKING BASKETBAL

tijd : 11.00 - 12.00 uur
locatie: Aquapelle
leeftijd: senioren
kosten: gratis
inschrijven via website

*Laagdrempelig basket-
bal zonder rennen.
Beweeg op eigen tempo
en ontmoet anderen.*

PILATES

tijd : 11.00 - 12.00 uur
locatie : Aquapelle
leeftijd : senioren
kosten : gratis
inschrijven via website

Rustige oefeningen voor spierkracht, balans, lenigheid en houding.

TRIMZWEMMEN

tijd : 11.15 - 12.00 uur
locatie : zwembad Aquapelle
leeftijd : senioren
kosten : € 8,36
inschrijven hoeft niet

Op een afwisselende en plezierige manier gewerkt aan conditie, kracht, zwemtechniek en uithoudingsvermogen.

AQUAJOGGEN

tijd : 13.00 - 13.45 uur
locatie : zwembad Aquapelle
leeftijd : volwassen/senioren
kosten : gratis
inschrijven hoeft niet

Aquajoggen betekent letterlijk lopen in het water, met behulp van een wetbelt (drijfgordel).

SENIORENMIDDAG

VRIJDAG 23 OKT

DRIEWIELFIETS ONTDEKDAY

tijd : 13.00 - 16.00 uur
locatie : Aquapelle
leeftijd : senioren
kosten : gratis
inschrijven hoeft niet

Ontdek of een driewiel fiets bij jou past. Bekijk verschillende modellen en probeer ze zelf uit onder begeleiding van ervaren fietsdocenten van de Fietzersbond. Zij beantwoorden vragen en geven tips over veilig en comfortabel fietsen. Er is geen aankoopverplichting.

FIETSENCHECK

tijd : 13.00 - 16.00 uur
locatie : Aquapelle
leeftijd : senioren
kosten : gratis
inschrijven hoeft niet

Laat je fiets gratis controleren door de fietsexperts van Bike Totaal. De belangrijkste onderdelen worden nagekeken en je krijgt inzicht in eventuele punten die aandacht of reparatie nodig hebben. Ook kun je verschillende fietsen, waaronder een driewiel fiets en duofiets, bekijken en uitproberen.

FITHEIDSTEST VALPREVENTIE

tijd : 13.00 - 16.00 uur
locatie : Aquapelle
leeftijd : senioren
kosten : gratis
inschrijven hoeft niet

Doe een gratis fitheidscheck met testen gericht op balans, spierkracht, stabiliteit en bewegen. Je krijgt inzicht in hoe je ervoor staat en ontvangt praktische tips om sterker en zekerder te blijven bewegen. Daarnaast zijn er verschillende organisaties aanwezig voor informatie over zorg, welzijn en zelfstandig blijven.

SAMENWERKENDE ORGANISATIES



Koffie en thee
staan gratis
voor je klaar

ZWEM4DAAGSE 2026

Een jaarlijks terugkerend evenement voor jong en oud.
Iedereen die in het bezit is van zwemdiploma A mag meedoen.

19 T/M 22 OKTOBER TUSSEN 18.15 - 20.45 UUR

In Capelle aan de IJssel organiseert ACZ (Algemene Capelse Zwemvereniging) samen met Sportief Capelle tijdens de herfstvakantie de zwem4daagse in zwembad Aquapelle.
Inschrijven: www.zwem4daagse.nl/acz2026/

BEKIJK ALLE ACTIVITEITEN OP WWW.SPORTIEFCAPELLE.NL

