

**Kom vrijblijvend kennismaken met één van de wandelgroepen in Goes.
Laat het even weten aan de contactpersoon. Veel wandelplezier!**

Wandelgroep Goes-Oost

Wekelijks op dinsdagavond om 19.00 uur vanuit het Medisch centrum Goes.
3 km en 5 km, deelname gratis. Contactpersoon: Karin Kouwenberg, 06-48522824

Senioren Wandelgroep onder leiding van Anne-lies Peijen.

Wekelijks op woensdagochtend om 9.30 uur vanuit het Omnium.
3 en 5 Km, kosten: € 1,- per keer
Contactpersoon: Anne-lies Peijen, 0113-22 71 31

Wandelgroep Actief wandelen (pittig tempo)

Elke woensdagavond om 19.30 uur vanuit het Omnium. 7-8 km in pittig tempo. Deelname gratis.
Contactadres: wandelgroep-goes@outlook.com of via Flora: 06-57224087.

Wandelgroep Goese Polder

Elke vrijdagmorgen om 10.00 uur vanuit Wijkcentrum de Spinne. Zo'n 5 Km.
Contactpersoon: Judith Menheere, SMWO 06-52824303
Deelname gratis, consumptie nadien op eigen kosten.



Wandelgroep Goes-Zuid

Elke vrijdagmorgen vanuit Buurthuis de Pit
Om 10.00 uur start de 3 Km, om 10.30 uur start de 5 Km.
Contactpersoon: Karin Kouwenberg, 06-48522824
Deelname gratis, consumptie nadien op eigen kosten.

Wandelgroep Goes-West

Elke vrijdagmiddag vanaf 13.15 uur, vanuit Wijkcentrum de Westkant.
Verschillende afstanden.
Meer info: Rajiv Weezepoel, SMWO via
06-11903881 of r.weezepoel@smwo.nl
Deelname gratis, consumptie voor/nadien op eigen kosten.



Powerwalk

Actieve wandelgroep met spierversterkende oefeningen en tempo wisseling. Zaterdagochtend om 9.15 uur vanaf parkeerterrein De 4- Linden (Kattendijksedijk 19) . Contactpersoon: Elly Duijnhouwer: ellyduijnhouwer@gmail.com

Nordic Walking

Opstapcursus of vervolg groep bij AV '56.
Meer informatie op www.av56.nl onder kopje trainingen.
Contactpersoon: S. de Wilde, tel. 0113-223605 of mailen naar nw@av56.nl

Opstartcursus Nordic Walking: Mineke Geelhoed:

minekegeelhoed@zeelandnet.nl

Advies, vragen, informatie

Er zijn veel verschillende bewegsgroepen in de gemeente Goes.

Van gym, sport/spel, Pilates, In Balans, Yoga of Aikido op de binnen locaties.

Wilt u advies of meer informatie, neem dan gratis contact op met

Beweegcoach Judith Menheere: SMWO, 06-52824303,

j.menheere@smwo.nl

SMWO

